



ગૂજરાત વિદ્યાપીઠ ગ્રંથાલય

[ગુજરાતી કૌપીરાખિટ્ટ વિભાગ]

અનુક્રમાંક ૨૩૪૧

વર્ગીક

પુસ્તકનું નામ અપન શાસ્ત્રના ગુપ્ત લઈ

વિષય ડૉ: ૫૭

For Subscribers Only.

આગમજથી થનારાં ઘરાકો માટે.



જીવન

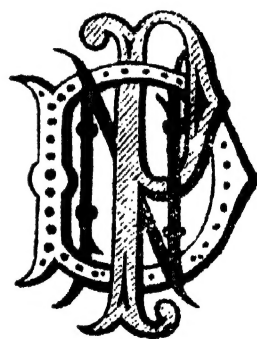
શાસ્ત્રના

ગુપ્તભેદ.

**THE GREAT ART OF
LIVING.**

લેખક—ડી. એન. પટેલ,

જી. બી. વી. સી.



આવૃત્તી પેહલી.

નકલ ૧૨૦૦.

પ્રગટ થઈ.

જુન ૧૯૧૨.

કીમત રૂ. ૩.

સુ'બધ.

“The benefit which is derived from literature will depend not so much upon the literature itself as upon the skill with which it is studied.”
Buckle's Civilization, I, 247
(1858).



ગુજરાત વિદ્યાપીઠ ગ્રંથાલય
ભરૂચ
ગુજરાત ઝોપીરાઈટ-સંગ્રહ

૪૩૧૧
()

For Subscribers Only.

આગમજથી થનારાં ઘરાકો માટે.

આવૃત્તી પેહલી.

નકલ ૧૨૦૦.

પ્રગટ થઈ.

જુન ૧૯૧૨.

કીમત રૂ. ૩.

સુ'ખધ.

જીવન

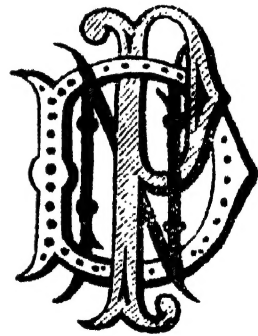
શાસ્ત્રના

ગુપ્તભેદ.

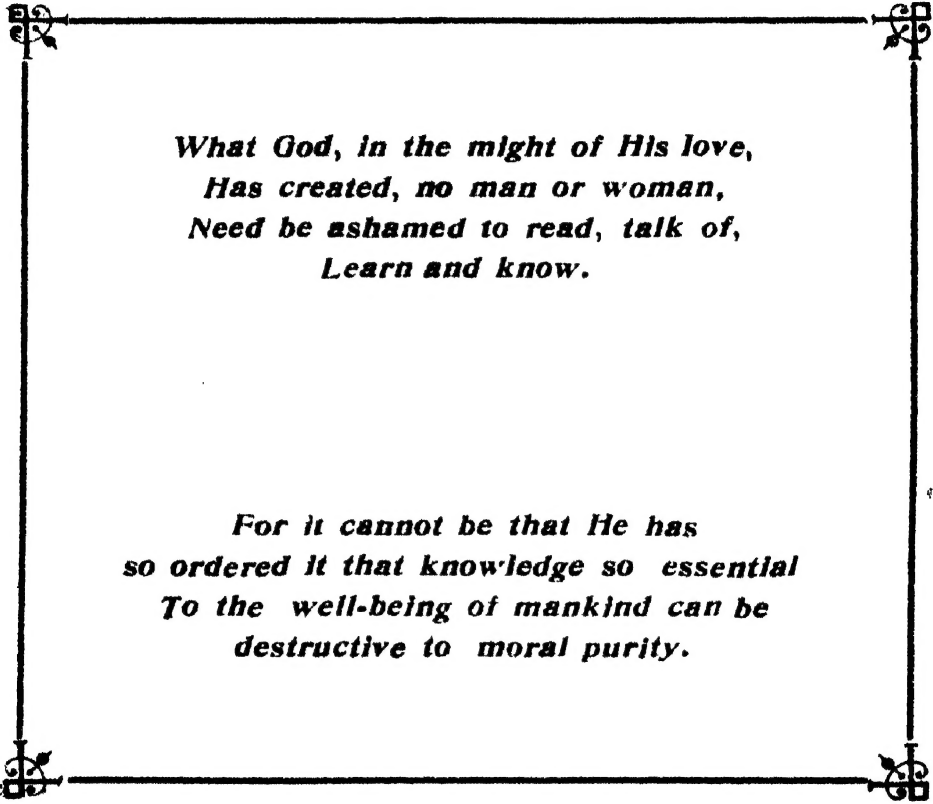
**THE GREAT ART OF
LIVING.**

લેખક—ડી. એન. પટેલ.

જી. બી. વી. સી.



“ The benefit which is derived from literature will depend not so much upon the literature itself as upon the skill with which it is studied.”
Buckle's Civilization, I, 247
(1858).



*What God, in the might of His love,
Has created, no man or woman,
Need be ashamed to read, talk of,
Learn and know.*

*For it cannot be that He has
so ordered it that knowledge so essential
To the well-being of mankind can be
destructive to moral purity.*

ડી. એન. પટેલના
સંસાર ઉપયોગી પુસ્તકો.

શ્રીનો સલાહકાર. (૩ જી આવૃત્તી.)

(નામદાર ગાયકવાડ સરકારે ધનામ

અને લાઇબ્રેરી માટે મંજૂર કરેલું પુસ્તક.) ૩૦ રૂ-૮.

શ્રી-ભવસાગર. (૨ જી આવૃત્તી.) ૩૦ રૂ-૮.

શ્રી-દરપણ. (પેહલી આવૃત્તી ખપી ગઈ છે.) ૩૦ રૂ-૮.

જીવન-શાસ્ત્ર. (પેહલી આવૃત્તી.) ૩૦ રૂ-૮.

આ સઘળાં પુસ્તકો ચીત્રોથી ભરપૂર છે.

આ પુસ્તક ફરીથી છપાવવાના સર્વાહક
કરતાએ કાયદા પ્રમાણે સ્વાધીન રાખ્યા છે.

મી० રસ્તમ ન. વાઘજીગાંધીએ “ સાંજ વર્તમાન ” પ્રેસમાં છાપ્યું.
નાં ૨૨-૨૪-૨૬, મીન્ટ રોડ, કોટ, મુંબઈ.

પ્રગટ કર્તા—ધનજીભાઈ નવરોજી પટેલ.

ડે०—એડવર્ડ બીલ્ડીંગ, ફારાસ રોડ, મુંબઈ.

કરતાની ફરમાસ.

આ પ્રસંગે આ પુસ્તકનો કરતા, વાંચક મીત્ર મંડળને એક નમ્ર સુચના કરવાની રણ ચાલે છે. કરતાએ છેલ્લાં પાંચ વરસમાં સંસાર ઉપયોગી પુસ્તકોની હારમાળા માણેલાં, આ સુધાં ચાર પુસ્તક, લખી પ્રગટ કર્યાં છે. એ સઘળાં પુસ્તકો માણેલાં કેટલાંકો ત્રણ વાર, અને કેટલાંકો એ વાર પ્રગટ કરવાં પડ્યાં છે. આ જીવનશાસ્ત્ર ચોક્કસ પુસ્તક છે. કરતા જે ફરમાસ રજુ કરે છે તે એ, કે તેના નવાં તેમજ છપાઈ ગયેલાં પુસ્તકોના ‘ઑરડર’ કેટલીક વાર એટલા તો તેને અસુરેથી મળે છે, કે જ્યારે તે પુસ્તકો છપાઈ ને વેચાઈ ગયેલાં હોવાથી, તેની એકબી નકળ મેલવી કે મોકલી શકાતી નથી. એટલાં માટે કરતા વાંચક મંડળને ફરમાસ કરે છે, કે તેઓએ, યા તો પોતાના ‘ઑરડર’ મદેહનજર મળતાંજ મોકલી આપવા, યા તો આ પુસ્તકોની હારમાળાના તેઓએ ચાલુ ધરાક તરીકે પોતાનું નામ નોંધવા માટે કરતાને જણાવવું, કે જેથી દરેક નવું પુસ્તક પ્રગટ થતાંજ નામ નોંધાયેલાં ધરાકો ઉપર, સર્વથી પેહલાં તે પુસ્તકની નકળ મોકલી આપવાને બની આવે. દાખલા, તરીકે ‘સ્ત્રી દરપણુ’ પુસ્તક આજ છ માસે થયા વેચાઈ જવા છતાં, દુર દેશાવરથી તેની ચાલુ માગણી થતી રહી છે, અને લગભગ આજ સુધી, ત્રણ સો ધરાકોએ પોતાના ઑરડર એ પુસ્તક માટે નોંધાવ્યા છે, જેથી સગવડ થતાંજ એ પુસ્તક કરતાએ બીજી વાર છપાવવા ધાર્યું છે. પણ તે આગમજ સ્ત્રી મંડળને એક અતી ઉપયોગી પુસ્તક હાલમાં કરતાએ પ્રગટ કરવા માટે હાથ ધરેલું હોવાથી, તે પ્રથમ પ્રસીદ્ધ થશે

એવી કરતા ઉમેદ રાખે છે. આ પુસ્તક

સ્ત્રી—શાસ્ત્રને

નામે છપાશે, અને તેમાં સ્ત્રીને લગતી આજ સુધી નહિ જાણાયેલી અગણીત બાબતો વૈદક અને સંસાર જ્ઞાનને આધારે, ઘણાક ચીત્રો સાથે પ્રસીદ્ધ થશે.

(૧૧. ૦૪૦૨૧૨૧૫૩)
 મે. ૦૪૦૨૧૨૧૫૩. ૫૦૨૧૨

મુખ્ય,
 ફેરાસ રોડ,
 એડવરડ બિલ્ડીંગ.
 ૪૦ સ૦ ૧ જુન-૧૯૧૨. }

જીવન શાસ્ત્રના ગુપ્તભેદ.



THE GREAT ART OF LIVING.



[શ્રી-પુરૂષોત્તમી જીવનશાસ્ત્રના ગુપ્તભેદોને લગતી નીચલી અસંખ્ય બાબતો વિશે આ પુસ્તકમાં જાણવા જોગ વિવેચન કરવામાં આવ્યું છે.]

સાંકળીયું.



પત્ર ૧ છું—મોત. **DEATH.**

પાનું.

જીવનશાસ્ત્રના ચેરાગ કેવી રીતે કાયમ બલતો રહે છે. (ચીત્ર) ૧.

જીવન જીવન જીવનના મોત ... ૨

જીવન જીવનના મોત. } ૨

જીવન જીવનના મોત. }

જીવન જીવનના મોત. }

જીવન જીવનના મોત. }

જીવન જીવનના મોતના કારણ. ... ૩

જીવન જીવનના મોતના કારણ એક આદમીને ધરતીએ આપે છે,

તેના કારણ ... ૩

જીવન જીવનના મોતની ચીજની કાંઈકાંઈ. ... ૪

પત્ર ૧ લું—	મરણ પામતાં આદમીને મરણ સમે કેવું લાગે છે.	૬
„	બંદુકની ગોળી, યા ભાલા કે તલવારથી વીંધાઈ મરણ પામનારને શું શું થાય છે....	૭
„	મોતને પીછાનવાની નીશાંણીઓ.	૭
„	મરણ સમે ‘પવનની કસર’ શાથી થાય છે.	૮
„	શરીરમાંથી જીવ નિકળી ગયો છે, એમ નકકી કરવા માટે કેવા ઇલાજો લેવાય છે.	૯
„	મરણ પામેલાં આદમીનો સ્વાસ તપાસવાની રીત.	૯
„	આદમી ખરેખર મરણ પામ્યું છે કે નહીં, તે જાણવા માટે આગલા વખતનો એક ઇલાજ.	૧૦
„	જીવનાધાર—એક ગુપ્તશાસ્ત્ર } આદમી કેટલાં વરસ જીવી શકે. }	૧૧
„	દીર્ઘ—આયુષી બનવાની કળા.	૧૧
„	દુખ અને મોતને દરેક જાન કેમ દુર કરી શકે.	૧૨

પત્ર ૨ જી—આપણાં—ખાંનખાંન.

FOOD WE EAT.

„	એક ફેશનેબલ ડીનર.	૧૩
„	પરદેશી ભોજનની અભ્યયખીઓ.	૧૪
„	આપણુ પોતે આપણુ માંસ ખાઈ કેવી રીતે જીવીએ છીએ, તેની હકીકત.	૧૫

પત્ર ૩ જી—દુધ. MILK.

„	દુધનો ખરો ચીતાર.	૧૭
„	દુધની પરીક્ષા અને તેની તપાસ કરવાની રીત.	૧૭
	(સોજી દુધ કેવું હોય છે.)	

પત્ર ૩ જી—સોજાં દુધમાં શું શું હોય છે, તે જાણવાની રીત.	પાનું.
૧૮	
.. બેંસનું દુધ.	૨૦
.. વાધ અને રીંછનું દુધ.	૨૦
.. દુધાળાં જનનવર ચીકાસદાર અને પુષ્ટીકારક દુધ ક્યારે આપી શકે.	૨૦
.. ખમ્બાલાં જનનવરોનું દુધ પીંછાનવાની રીત. ...	૨૧
.. દુધાળાં જનનવરોના દુધ બગડવાના કારણ... ..	૨૨
(દોહાણું દુધ બંધાઈ જવાનો સમજ.)	
.. પીળું દુધ—તેના કારણ. Yellow Milk. ...	૨૨
.. ન્હા રંગનું દુધ—તેના કારણ. Blue Milk. ...	૨૨
.. રાતા રંગનું દુધ—તેના કારણ. Red Milk. ...	૨૩
.. કડવું અને વાસ મારતું દુધ—તેના કારણ. Bitter or Rotten Milk.	૨૩
.. ચીકણું દુધ—તેના કારણ. Viscid Milk. ...	૨૪
.. દુધમાં બેજેલું પાણી માલમ નહિ પડે એવું દુધ બનાવવાની રીત.	૨૪
.. દુધમાં બેજસેજ કરી તેને ઘટ બનાવવાની રીત.	૨૫
.. ગાયના દુધ જેવું નકળી દુધ બનાવવાની રીત...	૨૬
.. ગાયનું નકળી દુધ પીંછાનવાની રીત... ..	૨૬
.. દુધને લાંબો વખત સુધી સોજી હાલતમાં રાખવાની રીત. Preservation of Milk.	૨૬
.. ધવાડનારી માતાનું દુધ બગડવાના કારણ. ...	૨૭
.. કન્ડેન્સ મીલ્ક. Condensed Milk. ...	૨૭
.. માખણ. Butter... ..	૨૮

પત્ર ૩ જી :—	ઇડાં. Eggs.	પાનું.
„	ઇડાંને કોહી જતાં અટકાવવાનો ઇલાજ.	૨૮
„	બાફેલાં ઇડાં. Boiled Eggs	૨૯
„	હાફ બોઇલ્ડ અને કાચાં ઇડાં.	૩૦
„	ઇડાંની સુફેદી અને દાળના ગુણુ-અવગુણુ	૩૦

પત્ર ૪ થું :—માંસ યાને ગોસ્તનો ખોરાક.

MEAT, FOWLS AND FISH.

„	જનવરનું ગોસ્ત.	} ૩૧-૩૩
„	મરઘાં-બટકાંનું ગોસ્ત.	
„	મચ્છીનું ગોસ્ત.	
„	મચ્છી વીશે કાંઈક જાણવા જોગ.	૩૩

પત્ર ૫ મું :—અન ફળશાકનો ખોરાક. વનસ્પતી દુનીયા.

„	અનાજ—ધાંઉ અને ચોખા.	૩૪
• „	પાંઉ. (ધઉંના)	} ૩૪-૩૫
„	ચપાટી. (ધઉંની)	
„	નાંત, રોટી, પુરી વિગેરે.	
„	જીંદગી કેવી રીતે નીભે છે.	૩૬
„	ધાંઉની બનાવટો—મકરૂની અને વરમેસીલી.	}		
	ધઉંનું દુધ.	} ૩૮
	ધઉંનું થુલું. Bran.	
	જૂન પાંઉ. Brown Bread.	
„	પાંઉ. તે કેમ બનાવવાં.	૩૯
„	ઇસ્ટનું ખમીર. ખમીરના ગુણુ. તેની અસર.	૩૯
„	પાંઉ, ખમીર વગરના બનાવવાની રીત.	૪૦
„	(એક વેલાયતી ડાક્ટરની ખાસ બનાવટ)			

પત્ર ૫ મું:—પાંઉના ટોસ્ટ. પાંઉના ટોસ્ટ ક્યારે ખાવા—ટોસ્ટ

	ખાવાના કારણ—ટોસ્ટ ખાવાના ફાયદા. ...	૪૧
„	પાંઉના ટોસ્ટ કેમ બનાવવા	૪૧
	(પતલા અને જાડા ટોસ્ટની ખુબી અને ખાંખી.)	
„	પાંઉના ટોસ્ટ ક્યારે હજમ થતા નથી. ...	૪૧
„	ખીસ્કીટની બનાવટ—ખીસ્કીટ કેમ બનાવવી. ...	૪૨
„	ચોખા. Rice.	૪૨
„	ચોખાના વૈદક ગુણ	૪૨
„	મકાઈ. Indian Maize....	૪૩
„	મકાઈ. અમેરીકાના જોની—કેક. Johnny Cake.	૪૩
„	કોર્ન-ફ્લોર. નકલી કોર્ન-ફ્લોર કેમ બનાવવો ...	૪૩
	Artificial Corn-Flour, and Oswego Flour.	
„	કઠોળ.	} ૪૪
„	કઠોળ. કેવી રીતે હજમ થઈ શકે, તેના ઇલાજ. }	
„	દાણાદાર ખોરાક.	} ૪૫
„	સેગો. Sago. (સાગુ-ચોખા.) ...	
„	સેગોના વૈદક ગુણ.	
„	તાપીઓકા અને આરાઈટ.	૪૬
„	તેલવાલી ચીજો. Oily Seeds.	૪૬
„	મીઠી બદામ—મીઠી બદામના ગુણ અને અવગુણ.	૪૬
„	મીઠી બદામની ફાકી બનાવવાની રીત. ...	૪૭
	(નાંતવાનો માટે ખાસ યાકુતીનો નુસકો.)	
„	કડવી બદામ—કડવી બદામના ગુણ અને અવગુણ.	૪૭

પત્ર ૫ મું:—તાજી તરકારી. GREEN VEGETABLES.

,,	પટેટા.—પટેટા કેવી રીતે રાંધવા. ...	૪૮
,,	કોબી. Cabbage. ...	૪૮
,,	કોબીફલાવર. Cauliflower. ...	૪૯
,,	કેટલીક તાજી તરકારીઓ દવા તરીકે... ..	૪૯
,,	કાકડી.	૫૦
,,	ફળ ફ્રુટ. FRUITS	૫૦

(તેમની જાંદગીની કાંઠાણી.)

,,	ખીજવાળાં ફળ—ફુરટના ગુણ અને અવગુણ. ...	૫૧
,,	ખીજવાળાં ફળના વૈદક ગુણો... ..	૫૧
,,	ખજૂર. Date.	૫૨
,,	સેબ—સફરજન. Apples.... ..	૫૨
,,	સફરજનના વૈદક ગુણો.	૫૨
•	દરાખ, કરંટ, કિસમિસ ગુસબેરી વીગેરે. ...	૫૨
,,	કાળી દરાખના વૈદક ગુણો.	૫૩
,,	લીલી દરાખ. Grapes.	૫૨
,,	લીલી દરાખના વૈદક ગુણો.	૫૪
,,	રાસપમેરી—સ્ટ્રોબેરી—મલબેરી—(સેંતુર)—બ્લેકબેરી (કરંદાં)	૫૪
,,	અંજૂર. અંજૂરના વૈદક ગુણો.	૫૫
,,	કેળાં. કેળાંના વૈદક ગુણો.	૫૫
,,	ખરબુચ—તરબુચ. તેના ખીજ. તેના વૈદક ગુણો. ...	૫૬
,,	અનેનાસ. અનેનાસના ગુણ અને અવગુણો. ...	૫૬
,,	લીંબુ—નારંગી—મેસંખી—સંતરા—કમળા વીગેરે ફળના વૈદક ગુણો.	૫૬

પત્ર ૫ મું.—ખાટાં લીંબુ. ખાટાં લીંબુના વૈદક ગુણો. ... ૫૭

„ મીઠાસદાર ચીજો. SECCHARINE SUB-
STANCES.

„ પુર્વકાળમાં મીઠાસ તરીકે વપરાતી વસ્તુઓ. ... ૫૭

„ ખીટ-ફટમાંથી ખાંડ બનાવવાનો ઉદ્દયોગ. ... ૫૮

„ ખાંડના વૈદક ગુણુ અને અવગુણુ. ... ૫૮

„ ખાંડના મીઠાસથી બચ્ચાંના દાંત ઉપર કેવી

અસર થાય છે. ... ૫૯

„ દાંતની સફાઈ કેવી રીતે રહી શકે, તે વીશે

ડાક્ટર રાઇટના વીચાર. ... ૫૯

„ ખાંડમાં થતી ભેળસેળ. ... ૬૦

પત્ર ૬ ઠું.—જુદી જુદી જાતના પાણી. THE
WATERS WE DRINK.

„ તરસ. તરસ લાગવાના કારણ... ૬૨

„ બે જાતનું ચોખું પાણી. ... ૬૨

„ નદી, ઝરા, અને કુવાના પાણી વીશે કાંઈક

જાણવા જોગ ... ૬૩

„ પીવાનું પાણી કેવી રીતે ચોખું બનાવી શકાય,

તેની થોડીક રીતો. ... ૬૪

પત્ર ૭ મું.—શું શું ખાશો? ... ૬૬

„ આદમીએ કેમ ખાવું—આદમીએ કેટલું ખાવું ... ૬૬

„ આદમીએ કેમ પીવું—આદમીએ કેટલું પીવું. ... ૬૭

„ દુનીયાના જુદા જુદા મુલકોના આદમી કેવો

ખોરાક લે છે. ... ૬૭

પત્ર ૭ મું:—એસ્કીમો—	ગરફથાનના મુલકવાસી.	...	૬૭
„	એસ્કીમો—તેમનો વિચીત્ર ખોરાક.	...	૬૭
„	ન્યુ સ્પેનમા વસ્તા ઇન્ડયનોનો ખોરાક.	...	૬૮
„	મેક્સીકોના ઇન્ડયનોનો ખોરાક.	...	૬૮
„	ચીનાઓનો ખોરાક...	...	૬૯
„	જાપાનીસોનો ખોરાક.	...	૭૦
„	એસ્ટ્રેલીયનોનો વિચીત્ર ખોરાક.	...	૭૦
„	ઝંજીબારના જંગલીઓનો અજ્ઞયખ ખોરાક.	...	૭૦
„	હોટેન્ટોટ લોકોનો હુરતમંદ ખોરાક!...	...	૭૧
„	ફ્રેન્ચ લોકોનો ખાવાનો શોખ.	...	૭૧
„	માંસનો ખોરાક ક્યારે અને કોણને તુકસાન કરે છે.	...	૭૧
„	આગલા રોમન લોકની ખોરાક લેવાની રીત.	...	૭૨
„	ફ્રેન્ચ અને ઇટાલીયન લોકની ખોરાક લેવાની રીત.	...	૭૨
„	દીવસમાં ત્રણવાર ખોરાક કેવી રીતે લેવો.	...	૭૩
„	આળસુ અને અધ્યાસી આદમીઓએ કેવો ખોરાક લેવો.	...	૭૩
„	ભારી રોકાણવાલા ધંધાદારીઓએ કેવો ખોરાક લેવો.	...	૭૩
„	જીદી જીદી દેહ યાને પ્રકૃતીવાલાંઓએ કેવો ખોરાક લેવો.	...	૭૪
„	જીદાં જીદાં દરદવાલાંઓએ કેવો ખોરાક લેવો જોઈએ.	...	૭૫
„	ઘડપણમાં ખોરાક કેવો જોઈએ.	...	૭૬
„	ઘડપણની શરૂઆત થતાં, શરીરના કાર્યોમાં કેવા		
	ફેરફાર થાય છે	૭૬

પત્ર ૮ મું:—ઘડપણમાં જીંદગીને લંબાવવાનો
અચુક ઇલાજ ... ૭૮

LONGEVITY.

„ પંદરમી સદીમાં અજમાવેલો એક ભેદજર્યો ખોરાક. ૭૯

પત્ર ૮ મું:—કુરનારોની જીંદગીની હકીકત.	૮૦
,, સૌલમી સદીમા એક સો વરસ સુધી જીવવા માટે કેવો ખોરાક લેવાતો હતો.	૮૦
,, આદમી પોતાનું શરીર હલકું યા ભારી કેવી રીતે કરી શકે, તેની રીત....	૮૧
,, હીન્દુસ્થાનના રજવાડામાં પાળવામાં આવતા મલ્લોની કાંદાણી.	૮૨
,, જાડાં થતાં શરીરને અટકાવવાનો રાંમખાંણુ ધલાજ.	૮૨
,, જાડાં થતાં શરીરને અટકાવવાનો ઉપલો ધલાજ કરતી વખતે રાખવી જોઈતી સાવચતી.	૮૩
,, બેનટીન્જીઝમ! Bantingism.	૮૩
,, બેનટીન્જીઝમના જુદા જુદા પ્રયોગ.	૮૪-૮૬
,, બેનટીન્જીઝમનો પ્રયોગ કરનારને જાણવાજોગ સુચના.	૮૬
,, જાડાં આદમીઓએ શું શું ખાવું શું શું નહીં ખાવું.	૮૮-૮૯
,, જાડાં માણસના જુદા જુદા 'ટેમ્પરેમેન્ટ' પ્રમાણે જુદા જુદા ખોરાકની ભલામણ.	૮૯

પત્ર ૯ મું:—ખાંન-પાંનના ગુપ્ત ભેદ. ૯૧

,, જાતજાતના ગોસ્તવાલી ખોરાકના ગુપ્ત ભેદ, જાતજાતની મચ્છીવાલી ખોરાકના ગુપ્ત ભેદ, દુધ અને ચીકાસવાલી સઘળી ખોરાકના ગુપ્ત ભેદ, અનાજવાલી ખોરાક તથા તાજી તર-કારી અને ફળફળાદી તેમજ મેવાના ગુપ્ત ભેદ.	૯૧-૯૮
--	-------

ભાગ બીજો.

જીવન-શાસ્ત્ર

પત્ર ૧૦ મું:—ગુપ્તભેદાની ચીત્રમાળા.

જાત જાતના ખોરાક, અને સરવે પ્રકારના સ્વાદીષ્ટ પી-
ણાંના ૧૨૦ પ્રમાણાકાર ચીત્રો, અને તેમની સમજણ.

પાનું-૧૦૦-૧૦૮. (વધારો)

પાનું.

પત્ર ૧૧ મું:—ભુખના ડંકા... .. ૧૦૧

APPETITE IN HEALTH AND DISEASE.

„	જીંદગીની જોત.	૧૦૧
„	આદમીના ખોરાકની કાળી બાબત.	૧૦૨
„	સુખ, અને દુખમાં ભુખના લક્ષણ.	૧૦૨
„	ભુખ બંધ થઈ જવાના કારણ.	૧૦૨
„	ભુખની ત્રણ વિચીત્ર બીમારી.	૧૦૩
„	રાક્ષસી ભુખ. Bulimia... ..	૧૦૩
„	એક ક્રૅન્ચ સ્ત્રીની ખરી હકીકત.	૧૦૪
„	એક સાત વરસનાં બાળકની કાંઠાણી... ..	૧૦૫
„	જવાંન સ્ત્રીઓને લાગુ પડતાં ભુખના વિચીત્ર દરદો.	૧૦૬
„	ભુખનું મરી જવું	૧૦૭

પત્ર ૧૧ મું—બુલીમીયા, યાને રાક્ષસી બુખની બીમારી. તેના

પેદક ઇલાજ. ... ૧૦૮

„ બુખની બીમારીમાં દરદી સાથે ડગાઇ કરી તેના

દરદનો ઇલાજ કરવાની રીત. ... ૧૧૦

„ ઓછી થઇ ગયેલી બુખને સુધારવાના ઇલાજ. ... ૧૧૦

„ ઘડપણમાં ઓછી થયેલી બુખને સુધારવાના ઇલાજ. ૧૧૧

„ કઇ બનતની લવાથી બુખમાં વધારો તથા ઘટાડો

થાય છે. ... ૧૧૧

પત્ર ૧૨ મું—જુદા જુદા ખોરાકથી થતાં જુદાં જુદાં દરદો
અને તે દરદોના ઇલાજો.

DISEASES CONNECTED WITH FOOD.

„ ગોસ્તની ખોરાકથી થતાં દરદો. ... ૧૧૪

„ સ્કોફ્યુલાના દરદની અસલ શરૂઆત. ... ૧૧૫

„ એક રાજવંશી દરદ-કંઠમાળા. ... ૧૧૬

„ કંઠમાળાની દેહવાળાં બાળકોને પીછાનવાની રીત. ૧૧૬

„ સ્ત્રીઓમાં કંઠમાળા. પચીત્ર પ્યારની એક મોહોકાણુ. ૧૧૭

„ ત્રીકીનાની કાંઠાણી... ... ૧૧૭

„ ત્રીકીનોસીસનો રોગ—તેથી બચવાની રીત. ... ૧૧૯

(પોર્ક ખાધાની મોહોકાણુ !)

„ ટેપવર્મ; ૩૦ થી ૧૦૦ શીટ લાંબા પેટમાં થતા પટીદાર

કરમ. ... ૧૧૯

„ ટેપવર્મ થવાના કારણ. ... ૧૨૦

„ ત્રીકીના અને ટેપવર્મને અટકાવવાનો ઇલાજ. ... ૧૨૧

પત્ર ૧૨ મું—કરમની બીમારીથી લાગુ પડતાં દરદો કેમ અટકાવી

- શકાય.... ... ૧૨૧
- ,, કરમની દવાઓના નામ. Anthelmintios. ... ૧૨૩
- ,, આદમીના પેટમાં કેટલી જાતના કરમ પેદા થાય છે. ૧૨૩
- ,, કરમ ઉપર પરભારી અસર કરનારી દવાઓ,
અને તેના ઉપયોગની વીગત. ... ૧૨૪-૧૨૭
- ,, કરમ માટે સફરામાં લેવાની પીચકારી બનાવવાની
રીત. ૧૨૬
- ,, મેલ-ફર્ન, કુસો, કમાલા, અને સેન્ટોનીન વીગેરે
દવાઓ વીશે જાણવા જોગ હકીકત. ૧૨૬-૧૨૭

પત્ર ૧૩ મું—ફળ ફળાદી અને દુધના ઉપયોગથી થતાં

દરદો. ૧૨૮

- ,, કાચાં-પાકાં ફળ. ૧૨૮
- ,, ખાણું પછી કયાં કયાં ફળ ખાવાં જોઈએ. ... ૧૨૯
- ,, દુધથી લાગુ પડતાં દરદો. ૧૩૦
- ,, આઇસક્રીમ. આઇસક્રીમનું ઝેર કેમ લાગે છે. ... ૧૩૧
- ,, આઇસક્રીમ, ખાણું પછી ખાવું કે નહીં. ... ૧૩૧
- ,, દુધ ખરાબ થવાનાં કારણ. ૧૩૧
- ,, આદમીને દુધનું ઝેર લાગ્યું છે, તે જાણવાની રીત. ૧૩૨
- ,, આઇસક્રીમ,—પેંડા—બાસુંદી—દુધપાક—શ્રીખંડ—
કસ્ટર્ડ—પુડીંગ—બરફી—દંહી વિગેરે દુધની
મીઠાઇઓ ખાવા આગમજ કેવી રીતની
સંભાળ રાખવી જોઈએ... ... ૧૩૩-૧૩૫

પત્ર ૧૪ મું—આપણું માનીતું ઝેર ! તંબાકુ.

OUR FAVOURITE POISON. TOBACCO.

„	તંબાકુ—તંબાકુની મોહોબત ! (જુવો ચીત્ર.) ...	૧૩૬
„	તંબાકુ—કુંવારી જીંદગીની મોજ. ...	૧૩૭
„	સીગાર અને જીરકી. જીવતાં જીવત બેહસ્ત જોવાની રીત ! ...	૧૩૭
„	એક વેશધારી દુગની કાંઠાણી. ...	૧૩૮
„	બીડી પીવા માટે લાયક ઉમર કદ છે. ...	૧૩૯
„	નીકોટાઇન—તંબાકુમાંથી બનતી ઝેરી અકસીર. ...	૧૪૦
„	તંબાકુના ધુમાડામાં સમાયલું ઝેર. ...	૧૪૦
„	નીકોટાઇન વડે થયલું એક મહાભારત યુદ્ધ. ...	૧૪૧
„	તંબાકુથી થતી માઠી અસર ...	૧૪૨
„	તંબાકુથી આંખ ઉપર કેવી અસર થાય છે. ...	૧૪૩
„	બીડી ટુંકવાની જીદી જીદી રીત. ...	૧૪૪
„	તંબાકુનું ઝેર નહિ ક્યારે લાગે ? ...	૧૪૪
„	તંબાકુથી હોઠ અને જીભ ઉપર ‘કેન્સર’ ના રોગનું લાગુ પડ્યું. (જુઓ આંક ચીત્રોવાલી મોટી પેટ સફે ૧૬૮)	
„	તંબાકુ ઉપર કુદરતનો કોપ ...	૧૪૫
„	બીડી પીધાથી ક્યારે નુકસાન થતું નથી. ...	૧૪૬
„	હુકકો—ગુરગુરી. Hubble-Bubble. ...	૧૪૬
„	પાછપ—સ્મોકિંગ ...	૧૪૭
„	ચીરટ—સીગાર, અને સીગારેટ. ...	૧૪૭

પત્ર ૧૪ મું:—ચીરટની બનાવટમા થતી ભેળસેળ. ... ૧૪૭

,, તપકીર—તપકીરથી દાતણ કરવાની આદત. ... ૧૪૮

પત્ર ૧૫ મું:—નીશાંબાજી. WINES AND SPIRITS.

,, દેશ દેશમાં પીવાતાં જાત જાતના કેરી પીણું ... ૧૫૦

,, યોમ્મ—આફ્રીકાનું કેરી પીણું. ... ૧૫૧

,, સુધરેલી દુનીયાનો માનીતો દારૂ. ... ૧૫૧

,, યુનાઈટેડ સ્ટેટના એક મહાન પુરૂષનો બ્હીસ્કીથી

આવેલો ફેજ. ... ૧૫૧

,, આપણા જાણીતાં નીશાંબાજી લેખકો... ૧૫૨

,, વાંધન, સ્પીરીટ અને એલ. એવર જુમા સારું શું? ... ૧૫૩

,, જુદી જુદી જાતના દારૂમાં આલ્કોહલનું પ્રમાણ કેટલું

રહે છે. (૨૦ ચીત્રોવાલી પ્રમાણાકાર ચીત્રમાળા) ૧૫૩

,, સ્પીરીટ—વાંધન અને એલની બનાવટની હકીકત. ૧૫૪

,, એલ અને બીર દારૂ વચ્ચે શું ફરક હોય છે ... ૧૫૪

,, દારૂના વૈદક ગુણ. ... ૧૫૪

,, દારૂના વૈદક અવગુણ. ... ૧૫૫

,, દરેક આદમીએ કેટલો દારૂ પીવો જોઈએ. ... ૧૫૬

,, વાંધન અને સ્પીરીટ પીધાથી બે જુદી જુદી

જાતની અસર થવાના કારણ. ... ૧૫૭

,, શરાબીની વર્તણૂક ઉપરથી તેણે કયો દારૂ પીધો

છે તે જાણવાની રીત. ... ૧૫૮

,, નવો બ્હીસ્કી અને જુનો બ્હીસ્કી. ... ૧૫૮

,, જુનો બ્હીસ્કી વધારે શા માટે વખણાય છે? ... ૧૫૯

પત્ર ૧૫ મું:—વાંધન અને સ્પીરીટ પીધ છાકટ બનેલાંઓ કેવી

	ઢબે ચાલે છે, તે જાણવાની રીત ૧૫૯
„	જીન અને રમ દારૂના ગુણ અને અવગુણ.	... ૧૬૦
„	જીન દારૂ પીનારના કલેજાની મોહોકાંણુ. (જુઓ આંઠ ચીત્રોવાલી મોટી પ્લેટ સફે ૧૬૮)	
„	દારૂથી થતાં દરદો...	... ૧૬૧
„	છાકટાઓ ઉપર કુદરતનો કોપ કેવો હોય છે.	... ૧૬૨
„	જવાની અને જોખન ઉપર દારૂથી કેવી કેવી અસર થાય છે.	... ૧૬૨
„	દારૂની અસરના ત્રણ તબક્કાની હકીકત.	... ૧૬૩
„	દારૂની બેહોશી પીછાનવાની રીત.	... ૧૬૫
„	છાકટપણુના ઇલાજ.	... ૧૬૫
„	છાકટાંઓની બેહોશી તુરતજ ઉતારવાનો ઇલાજ.	૧૬૫
„	છાકટાં આદમીની સારવાર કેમ કરવી.	... ૧૬૬
„	દારૂ પીવાની આદત છોડાવવાનો ઇલાજ.	... ૧૬૬
„	દારૂની કેફ ચહડે નહી, તેનો ઇલાજ.	... ૧૬૭
„	દારૂની કેફ ઉતારવાનો ઇલાજ.	... ૧૬૮

પત્ર ૧૬ મું:—ગાંજે-ભાંગ-ચરસ.

	INDIAN HEMP.	... ૧૬૯
„	હાસીસ.	...
„	ચરસ.	...
„	ભાંગ-ભાંગની અસર....	...
„	ભાંગના વૈદક ગુણ.	...

૧૬૯-૧૭૧

દા૩ પીનારાઓની થતી દુરદશાની ચીત્રમાળા. (આંઠ ચીત્રો.)

- ૧ તંદરોસ્ત આદમીની હોજરીનો દેખાવ. (ચીત્ર)
- ૨ સેહજ દા૩ પીનારની હોજરીનો ભીતરનો ચીતાર. (ચીત્ર)
- ૩ છાકટાં આદમીની હોજરીનો ભીતરનો ચીતાર. (ચીત્ર)
- ૪ 'ડીલીરીય મ ત્રેમન્સ'વાલાં દરદીની હોજરી. (ચીત્ર)
- ૫ છાકટાંઓની હોજરીમાં પડેલાં નાસુરના છાલાનો દેખાવ.
(ચીત્ર)
- ૬ જીન દા૩ પીનારનું લીવર. (ચીત્ર)
- ૭ દા૩ના વ્યસનીઓના ડોલા કેવા હોય છે. (ચીત્ર)
- ૮ તંબાકુ પીનારના હોઠ ઉપર લાગુ પડેલાં કેન્સરનાં
દરદનો ચીતાર. (ચીત્ર) પાનું ૧૬૮.

જીવન-શાસ્ત્ર. ભાગ ત્રીજો.

પત્ર ૧૭ મું:—જ્ઞાનેદ્રિય.

પાનું.

૧૭૨

ORGANS OF SENSE....

„	આંખ	૧૭૨
„	આંખ ઉપરથી આદમીના વિચારો કેવી રીતે જાણી શકાય છે.	૧૭૩
„	સ્ત્રીઓની ચાર જાતની આંખો.	૧૭૪
„	મૃગ લોચનવાલી ઓરતો કેવી હોય છે.	
„	પદમીની સ્ત્રી માટે ઓચરેલા માણેશ્વરના શબ્દો... ..	૧૭૪
„	કમળ નૈનવાલી ઓરતો. કમળ નૈની.... ..	૧૭૪
„	કમળ નૈનાવાલી ઓરતો કેવી હોય છે.... ..	૧૭૫

પત્ર ૧૭ મું:—આંખની કીકી....	૧૭૫
,, આંખની કીકી—ખાર અને પ્રીતનું સાંધન.	૧૭૬
,, આંખની કીકી—તે મારફતે સ્ત્રીની પ્રુબસુરતી વધાર—
વાની હાલના જમાનામાં જણાયલી વેદક રીત.	૧૭૭
,, સ્ત્રીની આંખો છાતી વીધી નાખે એવી
(Piercing) બનાવવાની રીત. (ખાંનુઓ માટે
ખાસ વાંચન.)...	૧૭૭
,, બાળકોની આંખની શક્તી બગડેલી છે કે
નહિ તે જાણવાની રીતી	૧૭૮
,, બાળકની આંખની જતન કેમ કરવી	૧૭૯
,, બાળપણમાં આંખનું આવવું. “એમ્બ્લોપીયા”...	૧૭૯
,, બચ્ચાંની આંખ આવવાના કારણ, અને તેના
ધરગતુ ધલાજે	૧૮૦
,, બચ્ચાંની આંખ ધોવાની રીત.	૧૮૧
,, પાકેલી આંખ માટે ધલાજ.	૧૮૩

પત્ર ૧૮ મું:—આંખની જતન.

CARE OF EYES.... ૧૮૪

,, બચ્ચાંનો આંખનો મામલો. માખાપોને તાકીદ.	૧૮૪
,, આંખની એક વિચીત્ર ખામી...	૧૮૫
,, બાળક બાહુ કેમ બને છે. (ચીત્ર સાથે.)	૧૮૬

ચાર જતની બાડી આંખોના ચાર નમુના. (ચીત્રો સાથે) ૧૮૬

,, ચાર જતના બાડાંઓ.	૧૮૬
,, બાળક બાહુ બનવાના કારણ.	૧૮૭

પત્ર ૧૮ મું:—આડાપણાના ખરાં કારણ....	૧૮૭
„ આડાપણાના ઇલાજ.	૧૮૭
„ બાળકોની આંખને સુધારવાના સહેલ ઇલાજો.	૧૮૮
„ જવાનીમાં આંખની જતન કેવી રીતે કરવી.	૧૮૮
„ Care of Eyes in Middle Age.	૧૮૮
„ ચાર ઇલાજથી આંખની થતી ખરાબી.	૧૮૯
„ ઘડપણમાં આંખને કેમ જાળવવી.	૧૯૦
„ Preservation of Sight in Old Age.	૧૯૧
„ આંખમાં થતાં મોતીયા. Cataracts...	૧૯૧
„ આંખમાં મોતીયા એટલે શું ? મોતીયો કેવો
હોય છે.	૧૯૨
„ આંખમાં મોતીયા થતા અટકાવવાના ઇલાજ.	૧૯૩
„ આંખમાં મોતીયા થવાના કારણ.	૧૯૪
„ આંખમાં મોતીયા થવા માંડે, તે જાણવાની રીત...	૧૯૪
„ આંખમાં આંજણી. Stye.	૧૯૫
„ આંખમાં આંજણી થવાના કારણ.	૧૯૬
„ આંખમાં થયેલી આંજણીના ઇલાજ.	૧૯૭

પત્ર ૧૯ મું:—આપણો કાંન.

THE HUMAN EAR.	૧૯૭
„ કાંનની બીતરની રચના. (ચિત્ર સાથે.)...	૧૯૮
„ કાંનનો મેલ; તેથી કાંનને થતા ગુણ અને અવગુણ.	૧૯૮
„ કાંનના મેલથી થતાં દરદ.	૧૯૯
„ કાંનમાં ચરકા યા ઘટકા મારવા. (Ear-ache.)	૧૯૯
„ કાંનનું પાકવું.	૨૦૦

- પત્ર ૧૯ મુ:—કાંનની નળીમાં ખુચી એઠેલી ચીજો કેમ કહાડવી. ૨૦૦
- ,, કાંનનો પરદો. Tympanum. (ચીત્ર સાથે.) ... ૨૦૧
- કાંનને મોહાડાંની સાથે કેવી રીતે સંબંધ રહે છે.
(ચીત્ર સાથે). ... ૨૦૧
- ,, કાંનમાં ખુચી એઠેલી ચીજ મોહાડાંમાં કેવી રીતે
ઉતરી પડે છે. (ચીત્ર સાથે). ... ૨૦૨
- ,, કાંન કોતરનારા કાંન વૈદો. ... ૨૦૨
- ,, જાત જાતનું બેહુરપણું. નાક અને ગળાંને સરદી
લાગ્યાથી બેહુરપણું કેમ લાગુ પડે છે,
તેના કારણો. ... ૨૦૩
- ,, સાંભળવાની શક્તિ ઓછી થતી જાય છે કે નહિ,
તે જાણવાની રીત. ... ૨૦૪
- ,, બેહુરપણુ લાગુ પડવાનાં જાણવા જોગ કારણો... ૨૦૫
- ,, ચોકસ જાતની દવા પીધાથી લાગુ પડતું બેહુરપણુ. ૨૦૫
- ,, કાંનમાં થતા દુખારાના નહિ સમજ પડે એવાં
કારણો જાણવાની રીત. ... ૨૦૬
- ,, કાંનમાં કીડા! ... ૨૦૭
- ,, કાંનમાંથી લોહીનું જવું—તેના કારણુ. ... ૨૦૭
- ,, સ્ત્રીઓના કાંન વીંધવામાં સમાયેલો જોખમ, અને
રાખવી જોઈતી સાવચેતી... ૨૦૮
- ,, સ્ત્રીઓના કાંનને લાગુ પડતી ખરજ. ... ૨૦૮
- ,, બેહુરપણાના અકસીર ઇલાજ. ... ૨૦૮
- ,, ગળાંની ખીમારીથી લાગુ પડેલાં બેહુરપણાનો
ઇલાજ... ૨૦૯

પત્ર ૧૯ મું:—કાંનમાં સુકાઇ ગયલા મેલથી લાગુ પડેલાં બેહુર-

	પણાનો ઇલાજ	૨૦૯
	કાંનની નળી સુકાઇ જવાથી અંદર લાગતી ખરજ,	
	તથા બેહુરપણાનો ઇલાજ...	૨૦૯
„	કાંનમાં મારતા ચસ્કાનો ઇલાજ.	૨૧૦
„	લાંબા વખતનો પાકેલો કાંન—તેના ઇલાજ.	૨૧૧
„	કાંનની અંદર તેમજ બાહાર થતી ખરજનો ઇલાજ.	૨૧૧

પત્ર ૨૦ મું:—નાક, ગળું અને માથાડું. બોબડાપણું

„	સંસારમાં નાકની કીમત.	૨૧૩
„	કાપેલાં નાક કેવી રીતે પાછાં ઊગાડવામાં આવે છે. (ચીત્ર સાથે)	૨૧૪
„	તુરતના સલખમ ઉપર અકસીર દવા...	૨૧૫
„	માથામાં દુખારા સાથ તુરતના સલખમના ઇલાજ.	૨૧૫
„	સલખમ અને સરદી માટે ગોળી.	૨૧૬
„	કદરૂપાં અને બદરૂપાં નાક. (ચીત્રો સાથે).	૨૧૬
„	આદમીના નાકને આધારે તેમના ખવાસ અને તેમની પ્રકૃતી જાણવાની રીત.	૨૧૭
„	સ્ત્રીના નાકના ઘાટ ઉપરથી સ્ત્રીના ગુણની તપાસ કરવાની રીત.	૨૧૭
„	પદમીની સ્ત્રીના નાક કેવાં હોય છે.	૨૧૭
„	ચીત્રીણી સ્ત્રીનાં નાક કેવાં હોય છે.	૨૧૭
„	રોમન અને ગ્રીશ્યન નાક. (જુલો ચીત્ર.)	...

નમુનેદાર નાકના નામાંકીત નમુના જુવો.

૧૧ જાતના નાકના ૧૧ ચીત્રો. પાનું ૨૧૮

૧૧ મહાન પુરૂષોના નાકના ૧૧ નમુના.

	પાનું.
પત્ર ૨૦ મું:—નાકને ખુબસુરત બનાવવાની રીત. ...	૨૧૮
,, નાક પોહોળું થા અપટું હોય, તે તે સુધારવાની રીત.	૨૧૯
,, નાકના ઘટમ સુધારવાના ઉપાય. ...	૨૧૯
,, નાક સુધારવાના સાંચા. Nose Machine. ...	૨૧૯
,, લાલ-ચોલ નાક-તેના મલાજ. ...	૨૧૯
,, ગળું—અવાજ. (ચીત્ર સાથ.) ...	૨૨૦
,, ગળાંને લાગુ પડતી બીમારીઓ. ...	૨૨૧
,, ટોન્સીલાઇટીસ. (ચીત્ર સાથ.) ...	૨૨૧
,, ગળાંની ગાંઠના સોજાનો મલાજ. ...	૨૨૨
,, પર જીભની બીમારી. (ચીત્ર સાથ.) ...	૨૨૩
,, અવાજ બીજવવાની રીત. ...	૨૨૩
,, અવાજ જાળવી રાખવાની ત્રણ રીત...	૨૨૪
,, જાહેર વક્તા અને જાહેર ગાનારાંઓએ પોતાના અવાજ કેમ જાળવવા. ...	૨૨૫
,, મોહોડાંની ખામીને લીધે, અવાજની ખરાબી કેવી રીતે થાય છે. ...	૨૨૫
,, ટાંકવાલી જીભ. ...	૨૨૬
,, બોખડાંપણું. Stammering. ...	૨૨૬
,, બોખડાંપણું કેમ થાય છે. ...	૨૨૭
,, મોખડાંપણાનાં કારણો. ...	૨૨૭

પત્ર ૨૦ મું:—ભોખડાંપણાની ત્રણ વિચીત્ર અબ્જયખીઓ. ...	૨૨૮
,, ભોખડાંપણાના ઇલાજ.	૨૨૯
પત્ર ૨૧ મું:—આદમીની છપન પ્રકારની સ્થીતી.	
56 MENTAL AND PHYSICAL CONDITIONS. ...	૨૩૦
,, જગતમાં વસ્તાં છપન પ્રકારના આદમીઓ. ...	૨૩૦
,, આદમીની દેહના છપન પ્રકારના નામ અને તેની તમામ વીગત.	૨૩૧-૪૫૬

,, તંદરોસ્ત તન અને મનવાલી સ્ત્રી. (પેનલ ચીત્ર)
,, તંદરોસ્ત તન અને મનવાલો પુરૂષ. (પેનલ ચીત્ર)

- ૧ નીચમાનુસાર તખીયતવાલાંઓ માટે સઘળું.
- ૨ મહેનત કરનારાં વર્ગ માટે જાણવા જોગ.
- ૩ મંગજમારીનું કામ કરનારાં. Brain Workers.
- ૪ નાજુક દેહવાલાંઓ. Nervous Persons.
- ૫ વીચાર-વાયુવાલાંઓ. Melancholy Persons.
- ૬ યુસ્સાવાલાં માણસો. Passionate Persons.
- ૭ ચીરડાઉ ખવાસવાલાંઓ. Irritable Persons.
- ૮ શરમાળ ખવાસવાલાંઓ. Bashful Persons.
- ૯ ઉસ્કેરાઇ જનારાંઓ. Excitable Persons.
- ૧૦ નબળી દેહવાલાંઓ. Easily Depressed Persons.
- ૧૧ હવસખોરાં આદમીઓ. Excess of Animal Passion.
- ૧૨ અધયાસી આદમીઓ. Languid Persons.
- ૧૩ પીત-વીકારવાલાં. Bilious Persons.

૧૪ શીઝકા પીળા રંગવાલાંઓ માટે જાણવા જોગ. Sallowiness of skin.

૧૫ લોહી વગરના આદમીઓ. Anæmic Persons.

૧૬ સરદીની દેહવાલાં સ્ત્રી પુરૂષો. Chilly Persons.

૧૭ પતલાં-તાવદાંન આદમીઓ. Thin Persons.

૧૮ જાડાં-દોઢાં આદમીઓ. Fat Persons.

૧૯ લાગી ગયલી ભુખવાલાંઓ. Anorectous Persons.

૨૦ નબળાં-નાતવાંન આદમીઓ. Lack of Strength.

૨૧ ગરમ દેહવાલાં આદમીઓ. Hot—Blooded Persons.

૨૨ ચીકણી ચામડીવાલાંઓ માટે સધળું. Oily skinned Persons.

૨૩ સુકકી ચામડીવાલાંઓ. Dry—Skinned Persons.

૨૪ ઝુલાઇ પડેલી ચામડીવાલાં સ્ત્રી પુરૂષો માટે જાણવા જોગ; Loose—skinned Persons.

૨૫ ઝુંફણ લાગેલાં સ્ત્રી પુરૂષો. Day—Sleepiness.

૨૬ પસીનાની દેહવાલાં સ્ત્રી પુરૂષો. Perspiring Persons.

૨૭ લોહીઆળ આદમીઓ. Excess of Blood.

૨૮ માથાંના દરદવાળાં સ્ત્રી પુરૂષો. Headache.

૨૯ ઉંઘ વગરનાં સ્ત્રી પુરૂષો. Sleeplessness.

૩૦ કબજાઆત કઠાવાલાં આદમીઓ. Costive Persons.

૩૧ દુરબળ દેહવાલાં આદમીઓ. Debilitated Persons.

૩૨ બગડેલાં લોહીવાલાં સ્ત્રી-પુરૂષો માટે. Spots, Blotches.

૩૩ બાદીની દેહવાલાં સ્ત્રી પુરૂષો માટે. Flatulent Persons

૩૪ નજલાની દેહવાલાં આદમીઓ. Neuralgio Persons.

૩૫ પેટના મરજવાલાં આદમીઓ માટે. Habitual Looseness of Bowels.

૩૬ દારૂડીયાં યાને છાકટાંઓ માટે. Alcoholism.

૩૭ બદ્ધજનીઅતવાલાંઓ માટે. Dyspeptic Persons.

૩૮ લીવરની બીમારીવાલાં. Liver Disordered Persons.

૩૯ રૂમેટીઝમની દેહવાલાં સ્ત્રી પુરૂષો માટે. Rheumatic Persons

૪૦ ગાહિટની દેહવાલાંઓ માટે સરવે કાંઇ. Gouty Persons.

૪૧ નબળાં હાર્ટવાલાં સ્ત્રી પુરૂષો માટે. Weak Heart.

૪૨ ચાંમડીના દરદવાલાં આદમીઓ. Eczematous Persons.

૪૩ મીઠી પીસાબના રોગવાલાં સ્ત્રી પુરૂષો માટે. Diabetic Persons.

૪૪ ખમના રોગવાલાં દરદીઓ માટે. Consumptive Persons.

૪૫ ખાંસીની બીમારીવાલાંઓ માટે. Bronchitic Persons.

૪૬ હાંફણુની બીમારીવાલાં સ્ત્રી પુરૂષો માટે. Asthmatic Persons.

૪૭ ગુરદાની બીમારીવાલાં સ્ત્રી પુરૂષો માટે. Bright's Disease.

૪૮ કમળાની બીમારીવાલાંઓ માટે. Jaundiced Persons.

૪૯ જ્ઞાંતતંતુની નબળાઇવાલાં દરદીઓ માટે સધળું. Nervous Exhaustion.

૫૦ કંઠમાળની દેહવાલાંઓ માટે. Scrofulous Persons.

૫૧ રેતીના દરદવાલાંઓ માટે. Gravel.

૫૨ શીફરાંના મરજવાલાંઓ માટે. Epileptic Persons.

૫૩ ખસવાલાં દરદીઓ માટે. Sourvy.

- ૫૪ સંગ્રહણીની ખીમારીવાલાંઓ માટે. Diarrhoeic Persons.
 ૫૫ બાળપણ અને જવાની માટે. Childhood and Youth.
 ૫૬ અઘોડપણ અને ઘડપણ માટે. Aged Persons.

૧૪ ગુપ્ત દીરઘાયુષી દસ્તાવેજો.
 સદે ૨૩૪ થી ૨૭૫.

આ ૧૪ દસ્તાવેજોમાં સમાયલી બાબતો અત્રે
 દરશાવી શકાય એમ નથી.

સ્ત્રી-પુરુષોની ઉપર જણાવેલી છપન પ્રકારની સ્થિતી માટે, નીચલી
 બાબતો દરેક દીરઘાયુષી-દસ્તાવેજમાથી વીસ્તારી વરણવેલી
 મળી શકશે.

આયુષ્ય લાંબા બનાવવાનો લેઢ જાણવાની રીત.

- | | | | |
|--|-----|-----|-----|
| ૧—દરેક ઓરત કે મરદ માટે. | ... | ... | ... |
| ૨—દરેક નાંહનાં કે મોટાં માટે. | ... | ... | ... |
| ૩—દરેક જવાન કે વૃધ માટે. | ... | ... | ... |
| ૪—છપન પ્રકારની શારીરિક સ્થિતી માંહેલી દરેક સ્થિતી
જાણવાની રીત. | ... | ... | ... |
| ૫—દરેક જન પોતાની તેમજ ખીજાની તખીયત
કેવી રીતે પીછાની શકે, તે જાણવાની રીત | ... | ... | ... |

૬—તમારે શું શું ખાવું જોઈએ, અને શું શું નહીં ખાવું
જોઈએ, તે જાણવાની રીત.

૭—તમોએ શું શું પહેરવું, અને શું શું નહીં પહેરવું જોઈએ,
તે જાણવાની સમજણ... ..

૮—તમારે કેવી હવામાં વસવું, અને કેવી હવા તમને માફક
આવશે, તે જાણવાની રીત... ..

૯—દરેક ખીમારતુ ખાંનખાંન.

૧૦—દરેક દરદની નીશાંણીઓ, અને તેના વહેવાર ઇલાજો
જાણવાની રીત

૧૧—જુદાં જુદાં દરદો ઉપર કેવા અને કેટલો ખોરાક લેવો,
તે જાણવાની રીત... ..

૧૨—જપન પ્રકાર માણેલાં દરેક દરદ ઉપર કેવા પ્રકારની
અંધોળ કરવી જોઈએ, તે વીશેની સમજણ... ..

૧૩—જપન પ્રકારના દરદો ઉપર કેવાં ફળ ફુટ ખાવાં
જોઈએ તે વીશેની સમજણ... ..

૧૪—જપન પ્રકારના દરદો ઉપર કેવા પ્રકારનાં પીણાં
(કેરી તેમજ ખીનકેરી) પીવાં જોઈએ તે વીશે. ...

૧૫—જપન પ્રકાર માણેલાં દરેક દરદવાલાં દરદીને ૯૭
જાતની ખોરાકની વસ્તુઓમાંથી કઈ કઈ વસ્તુ ખવાડ્યાથી
દરદીની તબીયતને લાભ થઈ શકશે, તેની તમામ સમજણ...

૫૩૯

પાનું ૨૩૮.

સાચવેલી ખોરાકીનો ગંજવર ભંડાર.

લગભગ પચાસ ચીત્રોવાલી પ્લેટ.

પાનું ૨૪૨.

આપણા દેશમાં મલતા અસખંડ શીકારોની સંખ્યા.

લગભગ ૨૫ થી ૩૦ જાણવા અને જોવા લાયક ચીત્રો.

પાનું ૨૪૪.

દરીયાઈ દુનીયા.

મહાસાગરના પેટાંમાં કેવી કેવી જાતની વસ્તી વસે છે.

૪૦ ચીત્રોવાલી ચીત્રમાળા.

પાનું ૨૫૨.

વનસ્પતી દુનીયા.

૪૦ જાતની વનસ્પતીના જાણવા અને જોવા જોગ

નમુનેદાર ચીત્રોવાલી ચીત્રમાળા.

પાનું ૨૬૦.

ફળ-ફુટનો મહીમા.

લગભગ ૩૫ જાતના ફળ-ફળાદીની મનપસંદ ચીત્રમાળા.

પસંદ કરો-શું શું ખાવું છે?

ખાંન પાંનનાં પુષ્ટીપ્રમાણ ચીત્રો.

૧૨૦ (પ્રમાણાકાર.)

THE GREAT ART OF LIVING.

જીંદગીના ચેરાગની ચાવી.

પાનું.
૨૬૭

જીંદગીના ચેરાગ—એક સાચો 'ગાઇડ-ફિલ્સુફ-અને ફ્રેન્ડ.'

„ જીંદગી લાંબાવવા માટે આ દેશમા વસ્તી દરેક
ધર્મ પાળતી પ્રબળ અને પુસ્તક કેટલું મદદગાર
અને ઉપયોગી થઇ પડેશે, તે વીશે... ... ૨૭૭

„ ૧૦૫૮ સવાલના ૧૦૫૮ જવાબ.

એક હજાર અને અઠાવન જવાબ માહેલા મુખ્ય:—

જવાબ. નંબર.

૭૪:—ડાયાબીટીસવાલાં દરદીને માટે ઉત્તમ ખોરાક ... ૨૮૬

૧૧૧:—સરવેથી સરસ અને સહેલથી હજમ થાય એવો

એક ખોરાક. ૨૮૯

૧૨૩:—ગાઉટ અને રૂમેટીઝમના દરદીનો એક ખાસ

ઇલાજ... ... ૨૯૧

૧૪૨:—મીઠી પીસાબનો રોગ પીછાનવાની નીશાંણીઓ. ૨૯૨

૧૮૨:—ડીસ્પેપ્સ્યા યાને બદલજમીના મરજની ઉત્તમ દવા

તરીકે એક નીરદોશ ઇલાજ. ૨૯૫

૨૨૪:—જાતજાતનાં 'નરવસનેસ'ની વીગત. નરવસનેસ

પીછાનવાની રીત... ... ૨૯૯

૨૪૪:—શીકકાં ચેહરાવાલાં આદમીઓ કેવી રીતે પોતાને

ચેહરો અને પ્રકૃતી સુધારી શકે, તે વીશે સમજાવુ. ૩૦૧

૨૪૬:—અધના દરદીઓ માટે કાંઈક જાણવા જોગ ... ૩૦૧

૨૭૮:—જ્ઞાનતંતુની નબળાઈ—Nervous Exhaustion

જોટલે શું? જ્ઞાનતંતુની નબળાઈના જુદાં જુદાં

કારણો. ... ૩૦૪

૨૮૬:—પેહરવાના કપડાં. કોલર, બદીયાન, અને ગલેબંધ

વિગેરે પેહરવેશ માટે સુચના. ... ૩૦૪

૨૮૬:—મેહનત કરનારાઓ માટે જાણવા જોગ કેરી પીણું. ૩૦૫

૩૦૦:—બાદી યાને પેટમાં પવનનું જમાવ થવું.

તેના કારણ. ... ૩૦૫

૩૦૪:—સરદીની દેહવાલાંઓ માટે જાણવા જોગ

સુચનાઓ. ... ૩૦૭-૩૦૮

૩૨૫—પથરીના મરજવાલાંઓ માટે ફાયદાકારક પીણું... ૩૧૦

૩૨૭—મોટી ઉંમરવાલાંઓએ કેવો ખોરાક ખાવો, અને

કેટલો ખોરાક લેવો. ... ૩૧૧

૩૨૯:—જેઓ ઘણાં વરસ જીવવા માંગતાં હોય, તેઓ

માટે ૧૦ ફરજિયાત નીયમની સમજાવુ. ... ૩૧૨

૩૪૧:—ગાઉટ અને યુરીક એસીડ... ૩૧૪

૩૮૬:—ડાયરીયાની ખીમારી, ઘરડાં અને બાળકોમાં

જોખમલરી થઇ પડવાના કારણ. તેની સારવાર,

અને તેના ઇલાજ... ૩૧૮

૪૦૮:—છોકરાઓ જવાનીમાં ક્યારે આવે છે, અને છોકરીઓ

સ્ત્રીવેશમાં ક્યારે આવેલી કહોવાય છે. ... ૩૨૦

૪૧૩:—ગુરુસાવાલાં આદમીઓએ કેવી રીતે રહેવું;
તેઓએ કેવો ખોરાક લેવો; અને તેઓએ કેવી રીતે
સંસારમાં વર્તવું, તે વીશે... ... ૩૨૧

૪૧૭:—મીઠી પીસાબનો મરજ ફક્ત ખાંત-પાંતની મદદથી
સાજો કરવાની રીત. ૩૨૨

૪૪૦:—નાંહનાં છોકરાંઓને ઉધારવાની, અને મોટાં કરવાની
શેલક રીતની સમજણ. ૩૨૪

૪૬૬:—ચાંમડીનાં દરદો. કીડયાને ખરજ. તેનાં કારણ.
તે માટે જાણુવા જોગ સુચના. ૩૨૭

૫૩૭:—રેતીના દરદવાલાંઓને પીજાંતવાની રીત. એ દરદ
થવાના કારણ. એવાં દરદીઓએ કેવો ખોરાક લેવો,
કેવાં પીણાં પીવાં, કેવી હવામાં રહેવું વીગેરે
જાણુવા જોગ સુચનાઓ. ૩૩૪

૬૦૯:—ખાં, રૂમેટીઝમ, અને ગુરદાના દરદો જે આળ-
કાને ઓધે ઉતરવાની ધાસતી હોય, તેમને તે
દરદોથી બચાવી લેવાની રીત. ૩૪૧

૬૧૮:—જાડાં શરીરવાલાંઓ. તેમને માટે જાણુવા જોગ. ૩૪૨

૬૫૮:—એનીમીયાં યાને લોહી વગરના આદમીઓ. ... ૩૪૭

૬૬૪:—‘ધનસોમનીયા’ યાને ઉંધ ખોઈ બેઠેલાં. ... ૩૪૮

૬૬૬:—‘પ્રેન-વરકર્સ’ યાને મગજમારીનું કાંમ કરનારાંઓ
વીશે. ૩૪૯

૬૭૦:—રીફરાંના મરજવાલાં દરદીઓને ખાસ સુચના... ૩૫૦

૬૭૭:—નરવસ દેહના આદમીઓએ કેવા પ્રકારની અંધોળ
કરવી, અને કેવાં ‘બાથ’ લેવાં. ૩૫૧

જવાબ નંબર.

૬૮૫:—સુખશાંતીવાલાં મકાનો માટે કેવી જમીન પસંદ

કરવી જોઈએ, તે જાણવાની રીત. ... ૩૫૨

૬૮૮:—પીતવીકારવાલાં આદમીઓ માટે વૈદક સુચના.

તેઓએ કેવી રીતે રહેવું, અને તેઓએ

શું શું કરવું. ... ૩૫૩

૬૯૪:—માથાનો દુખારો. તેના જુદાં જુદાં કારણો. ... ૩૫૪

૭૦૨:—Chronic Bronchitis યાને જુની ખાંસીની

ખીમારી. દરદીઓને અગત્યની વૈદક સુચના ... ૩૫૫

૭૦૫:—Dyspepsia યાને બદલજમીઅતની પીડાકારી. જુદી

જુદી જાતની અંધોળથા થતા તેના ઇલાજ. ... ૩૫૬

૭૨૬:—જાડાં માણસ કેવી રીતે પતલાં થઈ શકે છે,

તેની રીત. ... ૩૫૯-૩૬૦

૭૩૯:—Brain workers યાને મગજમારીતું કાંમ

કરનારાં આદમીઓના વર્ગ... ૩૬૧

૭૫૦:—Dry skinned Persons યાને સુકકી

ચાંમડીવાલાંઓ માટે કીમતી ધરગતુ ઇલાજ. ... ૩૬૨

૭૫૨:—આદમીને પડતા જાતજાતના પસીના. તેના ઇલાજો,

અને તે વીશે અનેક પ્રકારની વૈદક સુચના. ... ૩૬૩

૭૫૬:—લોહી વગરના આદમીઓને પીછાંનવાની રીત,

અને તે વીશે અનેક પ્રકારની વૈદક સુચના. ... ૩૬૪

૭૬૭:—ડાયરીયા, યાને પેટનો મરજ. એ ખીમારી પીછાંનવાની

રીત. તેના કારણ. તેની સારવાર કરવાની રીત. ૩૫૫-૩૬૫

૭૭૫:—ગરમ દેહવાલાં. તેઓ કેવાં હોય છે. ... ૩૬૭

- ૭૮૦:--Plethora, યાને લોહીઆળ આદમી. આદમીના શરીરમાં લોહી વધવાના કારણ. તેથી થતાં શારીરીક નુકસાનો. લોહીઆળપણું પીછાંનવાની રીત. તેના જાણવા જોગ વૈદક ઇલાજો. ... ૩૬૮
- ૭૮૧:--લીંબુના રસથી થતા અગણીત ક્ષાયદા. ... ૩૭૦
- ૮૦૧:--Scurvy, યાને ખસનું દરદ. તેની નીશાંણીઓ. ૩૭૧
- ૮૦૨:--તંબાકુની ખીડી. તેના વીશે કાંઈક જાણવા જોગ. ... ૩૭૧
- ૮૦૮:--Melancholia, યાને ઉદાસીની ખીમારી. તેનાં કારણો. ... ૩૭૨
- ૮૦૯:--Melancholy Persons. તેઓ કેવાં હોયછે. તેઓને કેવી રીતે રાખવાં જોઈએ. તેઓને કેવી હવા માફક આવે છે, અને તેઓને કેવી રીતે રાખવાથી તેમની પીડાકારી દુર થાય છે, વીગેરે વૈદક સુચના અને ઇલાજો. ... ૩૭૭
- ૮૧૫:--Constipation, યાને કબજાઆત. તે પીછાંનવાની રીત. તેના કારણ. તેને માટે વૈદક સુચના. ... ૩૭૪
- ૮૨૧:--Torpid Liver, યાને લીવરની ખીમારી. તે જાણવાની નીશાંણીઓ. તેના કારણો. વૈદક સુચનાઓ. ૩૭૫
- ૮૨૪:--કીયાં આદમીઓ જલદી ગુસ્સે થાય એવાં હોય છે. ગુસ્સાવાલાંઓને ચેતવણી. ... ૩૭૬
- ૮૨૭:--નબળી તબીયતવાલાંઓને કીમતી સુચના. એવાં-ઓએ કેવી રીતે જીંદગી ગુજારવી જોઈએ તેની રીતો. ૩૭૭
- ૮૨૯:--માથાંની પીડાકારી. નરવસ પ્રકારનો દુખારો. પીત

વીકરથી થતો માથાનો દુખારો. લોહીઆળ પ્રકૃતીથી
થતો માથાનો દુખારો. લોહી વગરના આદમીઓને
થતો માથાનો દુખારો. એ સધળાંના કારણો, અને
વૈદક ઇલાજવાલી સુચનાઓ અને સલાહ. ૩૭૭-૩૭૯

૮૩૩:—રૂમેટીઝમની બીમારી. તેના કારણો. રૂમેટીઝમ
પીઠાંનવાની રીત. રૂમેટીઝમના દરદીઓ. એવાં
દરદીઓને જોષ્ટતા ખોરાકની વીગત. ... ૩૮૧

૮૩૯:—સરદાથી બચવાના ઇલાજ. સરદીની દેહવાલાંઓએ
કેવી રીતે રહેવું જોઈએ. એવાંઓ માટે જાતજાતની
વૈદક સુચના. ... ૩૮૧

૮૪૨:—Consumption, યાને ખમતો મરજ. તેના
કારણો. તેના ખાંનખાંન વીગેરેની વૈદક સમજણ. ૩૮૨

૮૪૩:—શરીરની આરોગ્યતા માટે જાતજાતની અધોળ. ૩૮૩

૮૪૬:—Heart Disease. હાર્ટ ડીઝીસ. એ દરદ-
વાલાંઓએ કેવી રીતે રહેવું. દરદની નીશાંણીઓ.
તેના કારણ વીગેરે જાણવા જોગ ઇલાજવાલી
વૈદક સુચના. ... ૩૮૪

૮૪૮:—Physical Workers. મહેનત કરનારાં આદ-
મીઓના વરગ. ... ૩૮૫

૮૫૬:—Alcoholism. જાકટપણું, તેની નીશાંણીઓ અને
તેના કારણો. દારૂડીયાઓના ખાંનખાંન અને પેહર
વેશનો નીયમ. એવાંઓ માટે જાણવા જોગ સુચના,
અને વૈદક ઇલાજો વીગેરે ... ૩૮૬

૮૭૦:—Bright's Disease. બ્રાઇટ્સ ડીઝીસ. તેના

કારણ. એ દરદ પીછાંનવાની રીત. દરદીની
સારવાર અને તેના ખાંનપાંનની રીત... ... ૩૮૧૭

૮૭૮:—Epilepsy. શીફર. શીફરાંનો મરજ થવાના
કારણ. બાળકોને થતો શીફરાંનો મરજ. તેની
નીશાંણીઓ. તેના ખાંનપાંન અને તેની સારવારના
નીયમ. ૩૮૦

૮૮૦:—Bashful Persons, યાને શરમાળપણું. ઓર-
તોમા લાગુ પડતું શરમાળપણું. એ શરમાળપણું પીછાં-
નવાની રીત. તેની નીશાંણીઓ અને તેના કારણો. શર-
માળપણાંના ખાંનપાંન અને સંસારીક નીયમવાલા
ધલાજો, તથા તેને માટે અનેક સુચનાઓ. ... ૩૮૧

૮૭૯:—શરમાળપણું ઉપર તંબાકુ અને બીડીથી કેવી
અસર થાય છે.

૮૮૩:—Oily Skinned Persons. ચીકાસવાલી
ચાંમડીવાલાંઓ. તેની નીશાંણીઓ, તેનાં કારણો.
તેના ધલાજ માટે જાતજાતની સુચનાઓ. ૩૮૨

૮૦૦:—Dry Skinned Persons. સુકકી ચાંમડી-
વાલાંઓ. એ દરદની નીશાંણીઓ અને તેના કારણો,
તથા તે માટે જાણવા જોગ સલાહ. ૩૮૩

૮૦૧:—Looseness of the Bowels, યાને પેટનો
મરજ. એ મરજ લાગુ પડવાના કારણો. તેના
ધલાજ માટે અનેક સુચનાઓ. ૩૮૪

૮૦૭:—હવસખોરી ખાસીયતવાલાંઓ. તેના કારણો. તેની
નીશાંણીઓ. તેના ધલાજ તરીકે ખાંનપાંન અને

- ફળફલાદીના અહારવાલી સુચનાઓ. ... ૩૯૫
- ૯૦૮:—Asthma, યાને હાંફણુનો મરજ. તે વીશે સધળું. ૩૯૫
- ૯૧૧:—સુવાના નીયમ અને સુવાના કાયદા. ... ૩૯૬
- ૯૧૭:—Scrofula, યાને કંઠમાળા. એ રોગની નીશાં-
ણીઓ. દરદીની સારવાર અને ખોરાકી જાણવાની
રીત. એવાંઓને શું શું માફક આવશે.
એવાંઓએ કેમ રહેવું, અને એવાંઓએ કેવી રીતે
પોતાની જાંદગી લાંબી કરવી, તે વીશે.... ૩૯૭
- ૯૩૫:—આદી. Flatulance. તેનું જોર નરમ પાડવાનો
તાતકાલીક ઉપાય... ૪૦૦
- ૯૪૫:—નળજાં અને નાતવાંનોએ પોતાની જાંદગીના
આયુશ લંબાવવા માટે કેવા ઇલાજો કરવા.
જાંદગીના નીયમોનું વર્ણન... ૪૦૨
- ૯૫૫:—મગજમારી કરનારાઓ માટે સધળું. ... ૪૦૪
- ૧૦૦૭:—મોટી ઉમરવાલાંઓ. Aged Persons. તેઓએ
પોતાનું જીવન લંબાવવા અને સુખવાસી
તંદરોસ્તી ભોગવવા શું શું કરવું જોઈએ ... ૪૧૦
- ૧૦૦૯:—બચ્ચાંનો ઉધરભાવ ખીલી નીકળવા માટે શું શું
કરવું જોઈએ. ... ૪૧૦
- ૧૦૧૩:—ઉંઘ ખોઈ ખેડેલાંઓ માટે સધળું. ... ૪૧૧
- ૧૦૨૬:—બગડેલું લોહી સુધારવાના ઇલાજો.... ૪૧૪
- ૧૦૩૭:—નજલાની દેહવાલાંઓ માટે સધળું... ૪૧૬
- ૧૦૪૪:—નરવસ આદમીઓ. નરવસપણું સુધારવાના
જાણવા જોગ ઇલાજો, અને સુચનાઓ. ... ૪૧૭

- ૧૦૪૯:—ભાગી ગયલી બુખના અનેક ઇલાજો. ... ૪૧૯
 ૧૦૫૩:—ચાંમડીના દરદવાલાંઓ માટે સધળું. ... ૪૨૦
 ૧૦૫૫:—ચીરડાઉ ખવાસવાલાંઓને સુધારવાના ઇલાજો. ૪૨૦

પુસ્તક બીજું.

જીવન-શાસ્ત્ર.

- પત્ર ૨૨ મું:—મોતનું બીજાનું. મરણ સમી ...
 ,, મોત ૪૨૨
 ,, મોતનું મથક! (ચીત્ર સાથ) ... ૪૨૩
 ,, મોતની અમુક નીશાંણીઓ. ... ૪૨૩
 ,, મરણ સમે નાક અને હોઠની હાલત ... ૪૨૩
 ,, મરણ સમે મરદની મુઠના બાલ અને દાંતની હાલત ... ૪૨૪
 ,, મરણ સમે હાથના આંગળાં તથા નખ ... ૪૨૪
 ,, મરણ સમે બાળકોની હાલત ... ૪૨૪
 ,, મરણ સમે ખુશાલ ચેહરો. ... ૪૨૫
 ,, મરણ સમે હેબતનાક ચેહરો ... ૪૨૫
 ,, મરણ સમે બેદરકારી. ... ૪૨૫
 ,, મરણ સમે ચેહરાનો રંગ. ... ૪૨૫
 ,, મરણ સમે અડગરી અને તાણુતોડ. ... ૪૨૬
 ,, મરણ સમે પગ ઉપર સોજો આવવો ... ૪૨૬
 ,, મરણ સમે શારીરીક ગરમી-ટેમ્પરેચર ... ૪૨૭
 પત્ર ૨૩ મું:—ઉંઘ અને આસાએશ. ... ૪૨૮
 ,, ઉંઘ વેચનારાંઓ ! ... ૪૨૮
 ,, ખાધા પછી લેટી ઉઠવાની ટેવ. ... ૪૨૯

પત્ર ૨૩ મું:—	લેટવાથી થતા કાયદા.	૪૨૯
„	પેટભરી ખાધા પછી સુવાની ટેવ.	૪૩૦
„	દીવસ કરતાં રાતની ઉંઘ વધારે સુખકારક અને આનંદદાયક શા માટે હોય છે, તેનાં બેઠી કારણ.				૪૩૦
„	ઉંઘ વગર આદમી ક્યાં સુધી જીવી શકે.	૪૩૧
„	એક ગુનેહગાર ચીનાની દુખભરી કાંઠાણી.	૪૩૧
„	વધારે અગત્ય શાની છે ? ઉંઘની કે ખોરાકની ?	૪૩૨
„	ઉંઘથી કદ કદ ખીમારીઓ સારી થાયછે.	૪૩૩
„	ઉંઘની ખીમારી. નીંદ્રાહીનપણું. sleeplessness.	૪૩૪
„	ઉંઘ લાવવાના ‘દાષજનીક’ ઇલાજો.	૪૩૫
„	અબ્યાસીઓ માટે ઉંઘના નીયમો.				} ૪૩૫
„	મગજમારીનું કાંમ કરનારાં માટે ઉંઘના નીયમો.				
„	ઉંઘ લાવનારી દવાઓ.	

પત્ર ૨૪ મું:—ધુંજરાં યાને નાજુક ફેહવાલાં.

NERVOUS PERSONS. ૪૩૧

„	નરવસ આદમાને પીછાંનવાની રીત.	૪૩૮
„	નરવસ ખીમારી લાગુ પડવાના કારણો...	૪૩૮
„	લાગુ પડેલી ખીમારી નરવસ પ્રકારની છે કે નહીં, તે ઓળખવાની રીત.	૪૩૮
„	નરવસ ખીમારીના સોનેરી ઇલાજ.	૪૩૯

પત્ર ૨૫ મું:—વીચારવાયુ. MELANCHOLIA.

„	મેલંકોલીયા પીછાંનવાની રીત.	૪૪૧
„	મેલંકોલીયા કાણુને લાગુ પડતો નથી, અને ક્યારે લાગુ પડતો નથી	૪૪૨

- પત્ર ૨૫ મું:—મેલ'કોલીયા લાગુ પડવાના કારણો. ... ૪૪૨
 ,, ઓરતોને મેલ'કોલીયા લાગુ પડવાના ગુપ્ત કારણો. ૪૪૩
 ,, મેલ'કોલીયાના ઇલાજો. ... ૪૪૩

પત્ર ૨૬ મું:—ગુસ્સાવાલાં આદમીઓ. **FITS OF ANGER.**

- ,, આદમીને જુદા જુદા જુસ્સાથી લાગુ પડતાં દરદો. ૪૪૪
 ,, ગુસ્સાના પ્રતાપથી થતાં દરદો, અને શારીરીક હાંનીનો ચીતાર ... ૪૪૫
 ,, બાળકની ગુસ્સાવાલી માતાઓને ચેતવણી. ... ૪૪૬
 પત્ર ૨૭ મું:—લોહીઆળપણું. **PLETHORA.**
 ,, શરીરમાં લોહી શું શું કારણથી વધે છે. ... ૪૪૭
 ,, શરીરમાં લોહી જોઈએ તે કરતાં વધારે થવાથી શું શું નુકસાન થાય છે ... ૪૪૭
 ,, શરીરમાં વધી ગયેલાં લોહીને ઓછું કરવાના ઇલાજ. ... ૪૪૮

પત્ર ૨૮ મું:—રૂમેટીઝમની બીમારી.

RHEUMATISM.

- ,, એકયુંટ રૂમેટીઝમની બીમારી. ... ૪૫૦
 ,, કોનીક રૂમેટીઝમ કેવી રીતે લાગુ પડે છે. ... ૪૫૦
 ,, લમ્બેગો. Lumbago.
 ,, ગાઉટ. Gout.
 ,, ગાઉટ અને રૂમેટીઝમ વચ્ચેનો ફરક જાણવાની સહેલ રીત. ... ૪૫૨
 ,, રૂમેટીઝમના જાણવા જોગ ઇલાજો. ... ૪૫૩

પત્ર ૨૯ મું—ચાંમડીના દરદો. DISEASES OF THE SKIN.

„	ચાંમડીને થતાં કાયાં કાયાં દરદો ઉઠે છે. ...	૪૫૪
„	ચાંમડીના દરદો કેમ થાય છે, અને તે શાથી થાય છે. ...	૪૫૫
„	જંતુથી લાગુ પડતાં ચાંમડીના દરદો... ...	૪૫૫
„	ચાંમડીની રચના બગડ્યાથી લાગુ પડતાં ચાંમડીના દરદો.	૪૫૫
„	‘એકને’ યાને ‘પીમ્પલ્સ’ (જવાનીનું દરદ.) ...	૪૫૫
„	સેબોરીયા, એક કંટાલાલરી પીડાકારી. ...	૪૫૬
„	ઓરતોને લાગુ પડતાં ચાંમડીનાં ખાસ દરદો. ...	૪૫૬

પુસ્તક ત્રીજું.

આપણાં થોડાંક આરોગ્યરક્ષક મથકો.

પત્ર ૩૦ મું—OUR FAVOURITE RESORTS FOR INVALIDS.

„	જુદી જુદી આબોહવાથી થતા ગુણુ—અવગુણુની હકીકત	૪૫૭
„	હવાવાલાં મથક અને મકાનો કેવાં હોવાં જોઈએ. ...	૪૫૮
„	હવા ખાવા ગયલાંઓએ રાખવી જોઈતી ખાસ સાહુએતી.	૪૫૮
„	મીનરલ વોટર્સ.	૪૬૦
„	છ જાતના મીનરલ વોટર્સ. તેના ગુણુ દોષનું વર્ણન. ...	૪૬૦
„	એસીડયુલસ પાણી પીધાથી સાબું થતાં દરદો... ...	૪૬૦

- પત્ર ૩૦ મું:—આલ્ફેલાંઈન પાણી પીધાથી સાબ્નં થતાં દરદો ... ૪૬૧
- „ સલ્ફ્યુરસ પાણી પીધાથી સાબ્નં થતાં દરદો ... ૪૬૧
- „ મીનરલ વોટર્ટ પીધાથી કેવા ફાયદા થાય છે. ... ૪૬૨
- „ મીનરલ વોટર્સનો ઉપયોગ ક્યારે કરવો. ... ૪૬૨
- „ મીનરલ વોટર બાથ. ... ૪૬૩
- „ નરવસ નબલાઈવાલાંઓને કેવી હવા માફક આવે છે. ૪૬૩
- „ નરવસ નબલાઈવાલાંઓએ કેવાં મીનરલ પાણી પીવાં ... ૪૬૩
- „ એગ્યુ, અને એવીજ બીજી જાતની તાપવાલાં દરદીઓને કેવી હવાથી ફાયદો થાય છે. ... ૪૬૪
- „ લીવર અને બદ્દલજીભીઅતવાલાંઓને કેવી હવાથી ફાયદો થાય છે. ... ૪૬૪
- „ રૂમેટીઝમવાલાં દરદીઓને કેવી હવા ફાયદાકારક થઈ પડે છે. ... ૪૬૫
- „ સ્ત્રીઓને લાગુ પડતાં બાતરના દરદોને કેવી હવા ફાયદો કરે છે. ... ૪૬૫

પત્ર ૩૧ મું:—આપણી હવાવાલી જાણીતી ટેકડીઓ.

એબતાબાદ.

- „ એબતાબાદ—હીમાલય પર્વતની એક સુંદર ખીણ. ૪૬૭
- „ શીયાળાની રૂતુમાં ઉંચી ટેકડી ઉપર લાગુ પડતી ખીમારીઓનો સંભવ. ... ૪૬૮
- „ પાહાડી મથકો ઉપર બચ્ચાંઓને કેવી રીતે રાખવાં. ૪૬૯
- „ પાહાડી ઠંડીની શરીર ઉપર પેહલી અસરની નીશાંણી જાણવાની રીત... ... ૪૬૯

પત્ર ૩૧ મું:—	એયતાયાદ—તેનું વર્ણન. ૪૭૦
,,	એયતાયાદના હવાપાણીની હકીકત. ૪૭૦
,,	એયતાયાદની બારામાસી રીતુઓ.
,,	એયતાયાદની હવા કેવાં દરદવાલાંઓને માફક આવ તી નથી, અને કેવાં દરદવાલાંઓને તે કાયદો કરે છે. ૪૭૧	

પત્ર ૩૨ મું:—આપણી હવાવાલી ટેકડીઓ.
માઉન્ટ આયુ.

,,	આયુની હકીકત. ૪૭૩
,,	ગુરૂ શીખર. ૪૭૩
,,	મુની વસીખ અને આયુનો પાલાડ. ૪૭૩
,,	આયુની પાલાડી મુસાફરી. ૪૭૪
,,	આયુની અન્નએળીઓ. ૪૭૪
,,	ગુરૂ શીખરનો બીકટ મારગ... ૪૭૫
,,	હીમાલય પરવતનું બાળક. ૪૭૬
,,	આયુની મોસમ. ૪૭૬
,,	આયુની જેવા લાયક જગ્યાઓ, અને બલીહારીની વીગત ૪૭૭
,,	નખી-તલાવ યાને રૂશીએ પોતાના નખ વડે ખોદેલો તલાવ ૪૭૮
,,	આયુનાં હવાપાણીની હકીકત. ૪૭૮
,,	કેવાં દરદીઓને આયુની હવા માફક આવે છે... ૪૭૯	

પત્ર ૩૩ મું:—આપણી હવાવાલી ટેકડીઓ.
કેશમીર.

,,	કેશમીર ૪૮૧
,,	કેશમીરની બાર માસની રીતુઓ, અને તેની હવાને લગતી હકીકત ૪૮૧

પત્ર ૩૩ મું:—ગુલમર્ગ.	૪૮૨
„ ચક્ષમે—શાહી.	૪૮૩
„ કેશમીરમાં ઉગતાં ફળ-ફુલ, અને આડપાનની વીગત	૪૮૩
„ કેવાં દરદવાલાંઓને કેશમીરની હવા માફક આવે છે.	૪૮૪

પત્ર ૩૪ મું:—આપણી હવાવાલી ટેકડીઓ.
ડેહાહિસી.

„ ડેહાહિસી...	૪૮૫
„ ડેહાહિસીનાં જંગલો.
„ ડેહાહિસીમાં ગરમ પાણીના ગંધકના ઝરા	૪૮૫
„ ડેહાહિસીની હવા કોણુને અને કેવાંઓને માફક આવે છે.	૪૮૬

પત્ર ૩૫ મું:—આપણી હવાવાલી ટેકડીઓ.
ડારજીલીંગ.

„ ડારજીલીંગ.	૪૮૭
„ કલકતાર્થી ડારજીલીંગનો અન્યથેય રસ્તો.	૪૮૭
„ ડારજીલીંગના બાણીતાં હોટેલ.	૪૮૯
„ ડારજીલીંગમાં વસ્તાં જુદી જુદી જાતના લોકોનું વર્ણન	૪૯૦
„ ભુતીયા, લેપછા અને નેપાલીસ સ્ત્રીઓની રીતભાત.	૪૯૧
„ ડારજીલીંગના, ચોમાસાંની હકીકત.	૪૯૧
„ ડારજીલીંગની હવા કેવાં દરદીઓને માફક આવે છે.	૪૯૨
„ ડારજીલીંગ જતા મુસાફરોને ચેતવણી...

પત્ર ૩૬ મું:—આપણી હવાવાલી ટેકડીઓ.
મરી અને મસુરી.

„ મરીની આબોહવા વીશે.	૪૯૫
„ મરીની હવા કેવાં દરદીઓને ફાયદો કરે છે.	૪૯૬

પત્ર ૩૬ મું:—મસુરી-મસુરીના રસ્તો.	૪૯૭
„ મસુરીની મોસમ અને મસુરીની ગરમી —ઠંડી	૪૯૮
„ મસુરીની હવાથી કેટલાંક દરદો ઉપર થતી અસર...	૪૯૯

પત્ર ૩૭ મું:—આપણી હવાવાલી ટેકડીઓ.
નીલગીરી.

„ કુતુર.	૫૦૧
„ કુતુરની આખોહવાની હકીકત.	૫૦૨
„ વેલીંગટન...	૫૦૨
„ ઉટાકામંડ.	૫૦૩
„ ઉટાકામંડની હવાં અને તેની પેદાયશની હકીકત.	૫૦૪
„ જુદાં જુદાં દરદો માટે ઉટાકામંડની જુદી જુદી ટેકડીઓ.	૫૦૫

પત્ર ૩૮ મું:—આપણી હવાવાલી ટેકડીઓ.
સીમલા.

„ મુંબઈથી સીમલા.	૫૦૭
„ સીમલાની પ્રથમ સ્થાપના કોણે કરીધી...	૫૦૮
„ સીમલાની આખોહવા અને તેના ગુણુ-અવગુણુ...	૫૦૯
„ સીમલાની હવાથી કેવાં દરદીઓને લાભ થાય છે.	૫૧૦
„ મુંબઈની નજદીકમાં આવેલાં ટેકડીવાલાં મથકો.	૫૧૧



જવન શાત્રનો ગુપ્ત ભેદ.



જંદગીનો ચેરાગ કેવી રીતે બળતો રહે ?

જીવન-શાસ્ત્રના

ગુપ્ત ભેદ.

THE GREAT ART OF LIVING.

પત્ર ૧ હું.

મોત.



મારા પરમસ્નેહી મીત્રો



આદમીજાતથી વસાયેલી આ દુનીયામાં કદાચજ એવી ખીજ કોઈ ચીજ હસ્ટી ધરાવતી હશે, કે જે મોતના કરતાં વધારે ડરામણી. અસર માણસજાત ઉપર કરતી હોય.

હસ્ટી અને નીસ્ટી એ બે વીના દુનીયા ચાલી શકેજ નહી. હસ્ટીમાં જનમ, અને નીસ્ટીમાં મોતના ગુપ્ત ભેદ સમાયત છે. નામ તેનો નાશ નહી સરજાયલોજ છે.

મોત નહી છે. જીંદગીનું જીવન અચોક્કસ છે. એ માનવી ! જ્યારે એવા સંજોગ વચ્ચે તારે જીવવું છે, ત્યારે તારી ગુમાની, તારી રીતીનીતી, અને રેહણીકેહણી, તારી દોલત અને તારાં સુખ, એ સરવે જ્યાંનું ત્યાંજ મુકી અંતે તુને મોતની સાથે ચાલી જવું પડશેજ.

તારી માયા અને પ્રીત તકલીદી છે. એ માયા ઠગારી છે. જ્યારે મોતનો ડંકો અજલના પડખાંમ ઉપર વાગે છે, અને જ્યારે જમનો દુત અજલનું તેડું લઈ સાંભે આવી ઉભો રેહ છે, ત્યારે તુને લાગેલી આ દુનીયાની માયાને લીધે, તને મરવા ગમતું નથી. અને તે મારેજ તું મોતથી

ડરે છે. પણ તું લાઇલાજ છે. તારાં બળ અને કળ, અને તારી હીંમત અને હીકમત એ સધળાંનું મોતની ધડી આગલ જરાએ ચળણ ચાલતું નથી.

ત્યારે એવાં જીવન અને જોરાવર મોતને માટે કાંઇક નવું જાણવાની આપણી ફરજ છે. મરવું એ આપણી સરજત છે, પણ એ સરજતની શીલસુશીમાં ઉતરી લાંબાં વીવેચન વાંચવા કરતાં, એ મોતને બનતા સુધી આપણુ પોતાથી બને એટલું દુર રાખવાની જો તજવીજ કરીએ, તો આજના સુધરેલાં વૈદકશાસ્ત્રને આધારે કેટલેક દરજ્જે આપણુ તેમાં ફાવીને ક્તેહમંદ થઇએ છીએ.

બુદ્ધી બુદ્ધી જાતનાં મોત.

સધળાંઓને મરવું તો છેજ. અને સધળાંઓ મરે છે. પણ સધળાંઓ કાંઇ એક સરખી રીતે અને એકજ રીતે મરતાં નથી. મોત એ અમુક કારણનું એક પરીણામ છે. પણ એ પરીણામ કાંઇ એકજ ચોકસ રીતે આવતું જોઇએ, એમ નથી.

પેહલી જાતનું મોત.

કોઇ વખત આદમીની જીંદગીનો ચેરાગ એકદમ એકાએક ખુગ્નઇ જાય છે, અને તેજ વખતે, તે આદમી જીવ વગરનું થઇ મરણ પામે છે. એક પણ આગમજ તે હસ્તું બોલતું હતું, અને બીજીજ પણ તેની તખીયતમાં કાંઇપણ ફેરફાર થયા વીના, તે એકાએક અને એકદમ મરણ પામે છે.

બીજી જાતનું મોત.

કોઇ વખત આદમીને મરવા આગમજ જખરી તાંતોડ અને અછાડપછાડ કરવી પડે છે, જેને આપણુ કેહીએ છીએ કે: ‘જીવ જતાં ઘણીજ મુશ્કેલી પડી.’

ત્રીજી જાતનું મોત.

કોઇ વખત આદમી પોતાના મરણની છેલ્લી ધડી સુધી પોતાની પુર હુશીયારીમાં રહે છે, અને પોતાની આસપાસ ઉભેલાં સધળાંને તે

પોતાની છેલ્લી ઘડી સુધી ધ્યાનથી જોતું રહે છે, અને તેથી હુશિયારીમાંજ પોતાનો છેલ્લો દંમ ખેંચી, તે મરણ પામે છે.

ચોઠી જાતનું મોત.

કોઈ વખત આદમી પોતાના મરણ આગમજ પોતાની સુધ્ધી ખોઈ દેઈ ખેંચેલી અને ખેંચ્યાનીમાં કત્તાકો સુધ્ધી, અને કોઈ વખત તે દીવસોના દીવસો સુધ્ધી તેનીજ ખેંચેલા હાલતમાં પડી રહે છે. ક્યારે તે મરણ પામશે તેની ચોકસ અટકલ તખ્તીયો વટીક કરી શકતા નથી. તેની આસપાસ બનતા બનાવોનું તેને કાંઈપણ ધ્યાન કે ભાન રહેતું નથી. એવી હાલતને સાધારણ રીતે આપણ કહીએ છીએ કે: ‘અરધું આ દુનિયામાં, અને અરધું પેલી દુનિયામાં છે.’ અંતે તે એક છેલ્લો દંમ લેઈ મરણ પામે છે.

અચાનક મરણનું કારણ.

કોઈક કારણને લીધે આદમીના (દીવ) હાર્ટનું ચાલનું એકદમ બંધ પડી જાય છે, યાને તે પોતાનું કાંમ કરતું અટકી પડે છે. અનેક વખતે આપણે સાંભળ્યું છે, કે અમુક આદમી ‘ધાસ્તીનો મારીયો, ખેંચેલા થઈ ગયો.’ એવાથી બનાવો જીંદગીમાં આદમીઓ અનુભવે છે, કે જેના અનુભવથી આદમીના બુરસા પ્રગટી નીકળતાંજ, તેના હાર્ટ (દીવ) ઉપર તેથી એવી તો કાતીલ અસર થાય છે, કે તેથી તેનું ‘હાર્ટ’ એકદમ ચાલનું અટકી પડે છે, અને તેથી આદમીનું તત્કાળ મરણ નીપજે છે. એવાં મોતને તખ્તીયો ‘Death from Shock’ કહે છે.

મરણ આગમજ આદમીને ઘરડો આલે છે તેનું કારણ.

કોઈ વખત મરણ સમે આદમીનો જીવ જતાં મોટી મુશ્કેલી પડે છે. એવી રીતે જ્યારે મરણ આવે છે, ત્યારે આદમી ઘણું કરી દમ લેવા માટે વળખાં મારે છે. દમમાં હવા લેવાની તે તજનીજ કરે છે, પણ દમમાં જોઈએ તેટલી હવા તે ખેંચી શકતું નથી, અને

પુરતી હવા તેના દમમાં નહીં દાખલ થયાથી, શરીરમાં ફરતું લોહી જોઈએ તેવું સ્વચ્છ થતું નથી, જેથી અસ્વચ્છ લોહી શરીરમાં પચવા માટે છે. વળી લોહીના ફરવાની ઝડપ પણ બહુ નબળી પડતી જાય છે, અને અંતે રક્તે રક્તે શરીરમાં લોહીનું ફરવું બંધ પડે છે. પણ જેમ જેમ શરીરમાં લોહીનું ફરવું મંદ થતું જાય છે, તેમ તેમ આદમી પોતાના શ્વાસમાં હવા લેવા માટે ભારે વળખાં મારતું જાય છે. એવે વખતે મોત અને જીવ વચ્ચે એક જાતની એવી લડાઈ ચાલે છે, કે જેને આપણુ ધરતલો ચાલે છે, એમ કહીએ છીએ. અતે મોત જીવગી ઉપર ફાવે છે. એવી રીતે આવતું મરણ દમમાં (Lungs-ફેફસાંમાં) હવા નહીં જઈ શક્યાથી નીપજે છે. તખીઓ એવી રીતના મોતને Death by Asphyxia or Apnoea' કહે છે.

જીવવા માટે જોઈતી ચીજની કાંઠાંણી.

જેમ ચેરાગને તેલની જરૂર છે, તેમ આદમીને જીવવા માટે હવાની જરૂર છે. કેહવાની જરૂર છે, કે આદમીને ખોરાક યા પાણી અગરજો એ ચાર કે પાંચ કલાક સુધી નહીં મળે, તો તે વગર તેને ચાલી શકે છે, પણ જો આદમીને એ ચાર કે પાંચ મીનીટખી હવા દમમાં લેવા નહીં મળે, તો તે વીના તે જીવી શકે નહીં.

જીવગીના ચેરાગની જોત જળતી રાખવા માટે હવાની કેટલી જરૂર છે, તે વાંચકોને સમજાવવાની જરૂર હોવાથી, સરલ ઇબ્રાહીમાં નીચલી રમુજી કાંઠાંણી હું રજુ કરું છું.

વેહવાર રીતે આ સીદ્ધાંત પુરવાર કરવાની નેમથી એક વિદવાંને ૨૦૦ રતલ મટોડી સુકવીને એક માટીના મોટાં કુંડાંમાં ભરી, અને તે માટીના કુંડાંમાં વીલો (willow) નામના ઝાડનો એક નાંહનો જેવો પાંચ રતલના વજન જેટલો રોપો રાખ્યો. એ પછી તે કુંડાંમાં તેણે રોજ પાણી સીપવા.

માંડયું. પેહલાં પાંચ વરશના અરસામાં તે રોપાને રોજ નીચમીત પાણી સીપવું તેણે ચાલુ રાખ્યું. એ પાંચ વરશની મુદતમાં તે રોપો વધીને એક મોટાં ઝાડ જેવો થયો. પાંચ વરશ પુરાં થયા પછી પેલાં કુડાંમાંથી તે રોપાને બાહાર કાઢાડીને પાછો તેને તોળ્યો, તો તેનું એકંદર વજન ૧૭૦ રતલ માલમ પડ્યું. એટલે પાંચ વરશની મુદત દરમ્યાન, જે રોપો પેહલાં ફક્ત પાંચ રતલના વજનનો હતો, તે વજનમાં ૧૬૫ રતલ વધ્યો હતો. એ ઉપરથી એક રમુજી સવાલ ઉઠ્યો, કે આ સઘળું વજન પેલો રોપો ક્યાંથી અને શામાંથી મેળવી શક્યો ? શું આ ૧૬૫ રતલનું વજન પેલી ૨૦૦ રતલ માટી અંદરથી પેલા રોપાને મળ્યું હતું ? આ સવાલનું જાંડણ કરવા તુરતજ પેલાં કુડાં માંહેલી સઘળી માટીને બાહાર કાઢાડી બીજકુલ સુકવી નાખી તેનું વજન ટ્રીધું, તો તેના આગલાં વજનમાં ફક્ત એ આંડિસ જેટલો ફરક પડેલો માલમ પડ્યો. આ રોપો જ્યારે પાંચ વરશમાં ૧૬૫ રતલ વજનમાં વધવા પામ્યો હતો, ત્યારે પાંચ વરશમાં આ માટી જે ૨૦૦ રતલ હતી, તેમાં ફક્ત એ આંડિસ જેટલો ઘટાડો થયો હતો ! દેખાઇતું હતું કે મજકુર રોપાનું લાકડું જે આટલું બધું વજનમાં વધી ગયું હતું, તે કાંઈ ૨૦૦ રતલ માટીને આભારી નહીં હતું. ત્યારે આ વધારાનું વજન ક્યાંથી આવ્યું હતું ?

આ સવાલનો જવાબ ફક્ત એજ રીતે અપાઇ શકાય છે. (૧) યા તો પાંચ વરશ સુધી આ રોપાને જે પાણી નીચમીત સીપવામાં આવ્યું હતું તેમાંથી, યા તો (૨) જે હવા તે રોપાને મળતી હતી તેમાંથી આ ૧૬૫ રતલનું વજન તે રોપો મેળવી શક્યો હતો. આ બેમાંથી છેલ્લો જવાબ વધારે સંભવીત મનાઇ સુક્યો છે.

આ ઉપરથી માનવાને દરેક કારણ છે, કે જેમ હવાથી ઝાડ અને વનસ્પતીની જીવન શક્તી જાગૃત રહે છે, અને હવાથી

તેમનું પોપણુ થાય છે, તેમ આદમીનું મરવું કે જીવવું પણ હવાને આધારેજ રહેવું જોઈએ.

મરણ પામતાં આદમીને મરણ સમે કેવું લાગે છે.

વીદવાંતો એવાં મન ઉપર આવેલા છે, કે આદમી પોતાના મરણની છેલ્લી ઘડીને પોતાની સામે આવેલી જોઈ ધાસ્તી ખાઈ ગભરાય છે, એ વાત ખોટી છે. મરણના બીજાંણા આગલ ઉમેલાંઓને અગર જો કોઈ કોઈ વખત એવું માત્રમ પડ્યું હોય, તો તે અપવાદ તરીકે માની શકાશે. પણ એટલું તો નાની થયું છે, કે મરણના પ્રયોગની ક્રીયા આદમીના શરીરમાં એક વખત શરૂ થઈ ચુક્યા પછી, મરનાર આદમી દુઃખ અને વેદના જેવું, કે ધાસ્તી યા શીકર જેવું જરાબી કાંઈ અનુભવતું નથી. મરણ સમે કેટલાંકો કલાકના કલાકો સુધી બેલાંન કે બેહોશ હાલતમાં પડી રહે છે, અને કેટલાંકો દીવસો સુધી તેમજ પડી રહ્યાં છે. શીકર અને ધાસ્તી મોતના નામથી લાગવા માટે આદમીને ભાંનતી ખાસ જરૂર છે, પણ મરણ સમે શરીરમાં લોહીનું ફરવું જ્યારે મંદ પડી જાય છે, ત્યારે તેને ભાંન રહેતુંજ નથી. એટલાં માટે મરણ સમે આદમીને મોતનું ભાંન રહેતું નથી, એમ સાબિત થઈ ચુક્યાથી, મરણ પામતાં આદમીને કાંઈબી ધાસ્તી કે શીકર, યા દુઃખ કે વેદના થતી નથી, એમ વૈદકશાસ્ત્રનું કેહવું છે.

મરણ સમે થતા કેટલાક આળા ઉપરથી જો કોઈ એમ કેહવું હોય, કે અમુક આદમીને મરવા બીજકુલ ગમ્યું નહીં, તો તે વાત ગલત છે. મોતની છેલ્લી ઘડીએ મરનારના ચેહરા ઉપર કોઈ વખતે ઠંડો પસીનો પુટી નીકળે છે, અને કોઈ વખતે તો તેનું આખું શરીર એવા પસીનાથી ભીંજાઈ ગયલું માત્રમ પડે છે. કોઈ વખત મરતી વખતે આદમીના ચેહરાનો ઘાટ ફેરવાઈ ગયલો જણાય છે, હમ હિવાના વળખાં મારતું તે દેખાય છે, યા તો કોઈ વખતે સાંભા:

આદમીને કંપારી ઉપજવે એવી તેને તાનતોડ થાય છે. પણ એ સઘળું કાંઈથી દુઃખ દરદથી મરનારને થાય છે, એમ સમજવું નહીં. આદમીના મરણની છેલ્લી ઘડીએ, યાને આદમીનો જીવ જતી વખતે, કોઈ પણ પ્રકારનું દુઃખ કે ધાસ્તી તે અનુભવતું જ નથી.

બંદુકની ગોળીથી, યા ભાલા, કે તલવારથી વીંધાઈ

મરણ પામનારને શું શું થાય છે.

પણ આ ઉપર લખેલી ખીના જખરી અને જાસ્તીથી ઉપજેલાં મરણને લાગુ પડતી નથી, એ વાત ધ્યાનમાં રાખવી. એવી રીતે ઉપજેલાં મરણના ભોગ થઈ પડનારના ચેહરા જોતાંજ તખીમો મરણનું કારણ કહી શકે છે. લડાઈના મેદાંનમાં જે જે તખીમોએ અનુભવ મેળવ્યો છે, તેઓ જણાવે છે, કે જેઓ તલવારથી યા ભાલાથી વીંધાઈ જઈ મરણ પામેલા હોય છે, તેઓ બંદુકની ગોળીથી વીંધાઈ ગયલાઓમાંથી તુરતજ ઓળખાઈ આવે છે.

એ ઉપરાંત ખીજ અનેક પ્રકારની રીતે મોત, જીંદગીના ચેરાગને જીજવે છે, પણ તે સઘળી રીતોના ઉંડાણમાં ઉતરવાની અતરે જરૂર ન હોવાથી, તે વીશે બોલવું ખીનજરૂરનું છે.

મોતને પીછાનવાની નીશાંનીઓ.

ઘણીકવાર દરદીના આવી પુગેલાં મોતને પીછાનવામાં દરદીના સગાં રનેહીઓ ગફલતી કરે છે, યા મોતની નીશાંનીઓને પીછાનવાના તેમના અજ્ઞાનપણાને લીધે, દરદીની ખરી લાલતને તેઓ પીછાની શકતાં નથી.

મોતના ચીન્હો કાંઈખી ચોકસ પ્રકારના હોતાં નથી, કેમકે મોત કાંઈ પણ ચોકસ પ્રકારે આવતું નથી. જેવી ખીમારી, તેવું મોત. કોઈ વખતે મરણ સમે બેફાંમી આવે છે, શરીરના ‘મસલસ’ ઢીલા પડી

જાય છે, અને ભાંન ભુલી જવાય છે. મરનારની આસપાસ શું શું બનાવો બને છે, તેનું જરાએ ભાન તેને રહેતું નથી.

બાળે વખત મરનાર બેહોશ પડે છે, પણ એ બેહોશી દરમ્યાન તે કાંઈક ખુશ ખવાખ જોતું હોય એવું તે અનુભવે છે. એવી હાલતમાં દરદી કાંઈ વખત લાંબો વખત પડી રહે છે, અને કાંઈ વખત જલદી મરણ પામે છે.

મરણ સમે ‘પવનની કસર’ શાથી થાય છે.

કાંઈ વાર મરણ સમે દરદીની જોવાની શક્તી કાંઈક વિચીત્ર રૂપ ધારણ કરે છે. દાખલા તરીકે તાંબૂડસ તાવથી નીપજતાં મરણ સમે, દરદીને ડીસમ ડીસમના અને વિચીત્ર પ્રકારના હવાઈ આકારો નજરે પડવા માંડે છે; દરદી તે આકારો જોઈ તેને હવામાં પકડવાની તજવીજ કરતું જણાય છે, યા તો બીજાણા ઉપર પડ્યું પડ્યું તે વીશે તરેહવાર બકારા યા ચાળાકરે છે. કાંઈવાર તે બીહુ છે, કાંઈવાર તે પુકારી ઉઠે છે, યા ખુમ પાડી ઉઠે છે, કે ‘વાઘ આયો,—સાંપ ચાલે છે,—કાંઈ માઈ ગળું દાખે છે.—તે નાહસી ગયો,—પકડો,—મારો, વીગેરે.’ આપણા અજાનો, એવે સમે કેલ છે, કે ‘પવનની કસર થઈ છે’ યા ‘પવન થયો છે.’ કાંઈ વખત સાંભલવાની શક્તીમાં પણ કાંઈક એવોજ ફેરફાર થવાને લીધે, કટપીત શોર યા પુકાર તેને સંભલાય છે, એવી તે ફરીયાદ કરે છે, અને બાળે વખત ઘંટના અવાજ સંભલાતા હોય, એવું તેને લાગે છે.

મરણ સમે દરદીનો અવાજ નબજો અને ધીમો પડી જાય છે. કાંઈ વખત તો તે ઝીણો યાને તીણો પણ બની જાય છે. કાંઈ વખત તે દબાઈ જાય છે, તો કાંઈ વખત તે એટલો નબજો પડી જાય છે, કે મરનાર ફક્ત બડબડતું હોય, એમ સંભલાય છે. જ્યારે મોત નજદીક આવી

ઉભું રહે છે, ત્યારે ખીજ અનેક પ્રકારની નીશાનીઓ, ઉપરાંત દર-દીની આંખો અંદર ખેંચાઈ ગયલી જણાય છે, તેના ચાવણીઆમાં ખાડા પડે છે, તેના નાકનો ઢાંડો સોહરાઈ જઈ નીકળી આવેલો જણાય છે, એહરાનો રંગ બુખરાઈ જાય છે, તથા હોડ શીકડા સોહરાઈ જઈ ઠંડા પડી જાય છે. આ સઘળી નીશાનીઓ, મોતના આવી પુગવાની આગમજથી ખબર પોંહચાડે છે.

શરીરમાંથી જીવ નીકળી ગયો છે, એમ નક્કી કરવા માટે કેવા ઇલાજો લેવાય છે.

મરણ આગમજની ઉપલી નીશાનીઓ જાણ્યા પછી, એક આદમીના તનમાંથી જીવ ખીલકુલ નીકળી ગયો છે કે નહી, તે નક્કી કરવા માટે કોઈ વાર થોડાક ઇલાજો અજમાવવામાં આવે છે.

ઘણીકવાર આપણા લોક, 'કોઈનું' અચ્છુચ મરણ ઉપજ્યાથી, તે ખરેખર મરણ પામ્યું નહીં હશે, એમ ધારી લેઈ બોલતાં જણાય છે, કે: 'જાતી દયાઈ મઘ છે—કોઈ ગડબડ ના કરો,' તો કોઈ કેહશે કે: 'કાલનવાટર સુધાડો' તો કોઈ કેહશે, કે: 'જલદી ડાકટરને બોલાવો.' પણ તે સઘળું ફેકટ. કેમકે આ સઘળી ગડબડ જ્યારે ચાલુ રેહ છે, ત્યારે દરદીના તનમાંથી તેનો જીવ કેવારનો નીકળી ગયલો હોય છે. તો પણ ઘણીક વાર મોત શકમંદ થઈ પડવાના કારણ તળીએને મળે છે, અને તે નક્કી કરવા માટે કેટલાક ઇલાજો અજમાવવા પડે છે.

મરણ પામેલાં આદમીનો સ્વાસ તપાસવાની રીત.

એક મોત ખરેખર છે, કે શકમંદ છે, તે નક્કી કરવા માટે પેહલાં તો મરણ પામેલાં આદમીનો સ્વાસ તપાસવો પડે છે. આ સ્વાસની પરીક્ષા એક આરસીના ટુકડાથી થાય છે. એ આરસીનો ટુકડો શકમંદ મરણવાલાં આદમીના મોહડાં આગલ થોડીક વાર પકડી રાખ્યાથી, તે આરસીના કાચ ઉપર થયેલા ફરફારથી તુરતજ માલમ પડે છે, કે મરનારના શરીરમાં જીવ જેવું કંઈ છે નહીં.

આદમી ખરેખર મરણ પામ્યું છે, તે જાણવા માટે
આગલા વખતનો એક ઇલાજ.

આગલા વખતમાં એવી જાતના શકમંદ મોતની તપાસ કરવા માટે, એવી રીતે મરણ પામેલાં દરદીને તેની પીઠ ઉપર સુવાડી, પાણીથી છલાછલ ભરેલું એક ટાંબુલર, તેની નગ્ન છાતી ઉપર મુકી, તે ટાંબુલર માથેલાં પાણીને બારીકાથી તપાસતા હતા. જે સેહજામી સ્વાસ્થી છાતી જરામી ઉંચકાતી, તો પેલાં ટાંબુલર માથેલું પાણી તુરતજ હીલવા માંડતું, અને એ રીતે, મોત નક્કી કરવામાં આવતું હતું.

એક ત્રીજા ઇલાજ તરીકે ‘લાઇકર એમેનીયા ફેરટીયોર’ ને નામે જણાયલી પ્રવાહી દવાને મરનારના નાક આગલ પકડી રાખી, તે તેને સુંઘાડવામાં આવે છે.

આ ઇલાજને અંત દર્શાવવાની મતલબ એટલીજ છે, કે કેટલાંક દરદો એવાં જલમ પ્રકારના હોય છે, કે તેથી દરદી એવી તો બેહોશીમાં કાંઈવાર પડે છે, કે ઉપલા સઘળા ઇલાજને અજમાવવા છતાં, તે કારગત લાગતા નથી. દાખલા તરીકે ‘કેટેલેપ્સી, અને ‘ત્રાન્સ’ને (*Catalepsy and Trance.*) નામે જણાયલી બીમારીમાં આવતી બેહોશીના ભેદને હજી સુધી તબીબો વટીક પુરેપુરી રીતે પોંહચી શક્યા નથી.

આ સઘળાં ઉપરથી જાણવાને અને સમજવાને વાજબી કારણ મળે છે, કે મોતથી બીડવાની સેહજામી કાળજી રાખી ફેકત છે. ઘણાંકો મોતને નામે ધારતી ખાઇ શીકાં પડી જાય છે. કીરસા કાંઠાણીની કથાના વીવેચનથી નહી, પણ વૈદકજ્ઞાન અને વૈદકશાસ્ત્રના અનુભવીઓના અનુભવ અને સીધાંતથી આપણને ખાતરી મળે છે, કે મોત સમે કાંઈખી પીડા કે વેદના, યા ધારતી કે શીકર.

જેવું માણસને જરાખી લાગતું નથી. આ વાતના ખાતરી પુરવક સીધાંતો વૈદકશાસ્ત્ર અને વૈદકજ્ઞાન આપણને શીખવે છે, અને જે રીતે તે આપણી આગલ રજુ થાય છે, તે જોતાં, તે નહીં માનવાની આપણને જરાખી આનાંકાંની થતી નથી. મરતી વખતની આ ખીના ખરી છે, પણ મરણ પછી બનતી ખીનાનું સાહીત્ય આપણા આ પુસ્તકની સાથ જરાએ નીચ્છત ધરાવતું નહી હોવાથી, તે ખીના અતરે પડતી મુકવી પડી છે.

જીવનાધાર—એક ગુપ્ત શાસ્ત્ર.

આદમી કેટલાં વરશ જીવી શકે ?

જેમ તેલ વીના ચેરાગ બળતો નથી, તેમ ખોરાક વીના આદમી જીવતું નથી. દરેક આદમીજો આણે તો, તે પોતાની જીંદગીનાં આયુષ્ય ઓછામાં ઓછા એકસો વરશ સુધી લાંબાવી શકે. આ દલીલ આદમી જાતે ખાસ કરી યાદ રાખવી જરૂરની છે, કે તે જગતનો દાતાર, ધનસાંતને જનમ આપે છે, તે કાંઈ ટુંક વખતના અરસામાં તેને મારી નાંખવાની નેમથી હોયજ નહી. પણ ખુદરતના નીયમોના અજ્ઞાનપણાંથીજ આદમી પોતાના મોતને વશ થઈ પડે છે.

દીર્ઘ આયુષી બનવાની કળા.

એ એક ગુપ્ત શાસ્ત્ર છે. એ કળાવાંત શાસ્ત્ર જે જે નીયમો જીંદગીના ચેરાગને બળતો રાખવા સુચવે છે, તે નીયમોને જો આદમી અનુસરી આણે, તો ખેશક તે લાંખી જીંદગી ગુજારી શકે છે. એ નીયમો આ પુસ્તકમાં મેં સમાવેલા છે.

ખેશક આ ખાફી જગતની માયા સાથ જકડાઈ ગયલાંઓને જલદી મરવા ગમતું નથી. કાંઈખી રીતે, કાંઈખી ભોગે, પોતાના આયુષ્ય લાંબા કરવા દરેક આદમી તૈયાર થશે. તો એવી એક ગુપ્ત કળા જાણવા માટે આપણ જેખી કાંઈ કરીએ તે વાસ્તવીક કેહવાશે.

દુઃખ અને મોતને દરેક જાન કેમ દુર કરી શકે.

આપણુ જાણ્યે છીએ કે આદમીની જીંદગીનો આધાર હવા અને ખોરાક ઉપર લટકેલો છે. ખોરાક એ એક ભેદી શબ્દ છે. એ ભેદી શબ્દનો ખરો અર્થ જાણવાની કોઈ જરાખી દરકાર કરતું નથી. સામાન્ય માન્યતા એવી છે, કે 'જીવવા માટે ખોરાક ખાવો જરૂરનો છે, માટે જે મળે તે ખાવું.' પણ એ વીચાર બુલંથી ભરેલા છે. સેંકડો બલકે હજારો સાદાં તેમજ જીવલેણ દુઃખ અને દરદો, આદમીને જે લાગુ પડ્યાં છે, તે આ ખોરાકનો ખરો અર્થ શું છે, તે નહીં જાણતાં હોવાને લીધેજ લાગુ પડ્યાં છે. જો આદમી પોતાના શરીરની તંદરોસ્તીને કાયમ જાગવી રાખવા ચાહતું હોય, જો આદમી પોતાની જવાનીના આધારને લાંબો વખત નીભાવી રાખવા ઇચ્છતું હોય, જો આદમી દુઃખ અને મોતને દુર કરી લાંખી સુખી જીંદગી ભોગવવા માગતું હોય, તો આ ખોરાકના ગુપ્ત ભેદી નીયમોને તેણે અમલમાં મુકવા ઘટે છે.


એ ભેદ ભરેલાં શાસ્ત્રને ખુદ્દલુ કરવા કોઈ જાત્ર મંત્ર કે તંત્રની જરૂર નથી. એ શાસ્ત્રને પોંદચી વગવાનું દરેક વાંચકને બની શકે, માટેજ આ પુસ્તક સેહલ અને સરલ ઇમારતમાં લખ્યું છે. મારે ગુંચવાડો વધારવો નથી, રસાયણ શાસ્ત્રના ભેદોને વચમાં લાવી વાંચકોના મન ઉચીત કરવાં નથી, તેમજ વાંચકોને નહીં સમજ પડે તેવા વૈદક શબ્દો ચીતરી, મારે કોઈ મારી ચતુરાઈ દેખાડવી નથી, પણ દરેક વાંચક દીર્ઘઆયુષી કેવી રીતે બની શકે, અને પોતાનું તન-સુખ તે કેવી રીતે હાંસલ કરી શકે, તેમજ તે પોતાનું શરીર સંરક્ષણ કેમ કરી શકે, અને પોતાને લાગુ પડતાં દુઃખ દરદોને તે કેમ દાલી શકે, તેના નીયમો અને રસ્તાઓ જીવનશાસ્ત્રના ભેદોને ખુદ્દલા કરી દેખાડવા ધાર્યા છે.

પત્ર ૨ જી.

THE FOOD WE EAT.

આપણાં ખાંન-પાંન.



મારાં મેહરબાંન વાંચક 

ગભરાશો ના ! આ પુસ્તક વાંચવું હાથ ધરો, તે આગમજ કદી-
ખી તમે એવો વીચાર એકદમ બાંધી લેતાં ના, કે ‘વેજીટેરીયનીઝમ’
ની બાબત વીશે હીમાયત કરવા મે આ પત્રો લખ્યાં છે. જરાખી એવો
તમે ખ્યાલ કરતાં ના. મારી વીનંતી છે, કે એવો ખ્યાલ વાંચકાએ
પોતાના મનમાંથી દુર કરીનેજ આ પત્રો વાંચવાં. મને કેહા વીના ચાલતું
નથી, કે જે આ પુસ્તક તમે એકવાર પ્યાંનથી વાંચશો, તો હું ખાતરી
•આપું છું, કે દીવસના ચોવીસ કલાક દરમ્યાન, તમને આ પુસ્તકની
રોજ કોઇખી વાર મદદ લીધા વીના ચાલશે નહીં.

એક ફૂશનેબલ ડીનર.

એક ઉકમાઇથી ખવાતાં ‘ડીનર’ પ્રસંગ ઉપર દાંતના શોખને
પંપાલવાની મતલબથી, તેમજ ‘ફૂશન’ને જેબ આપે એવી નેમથી,
જે જે વાનીઓ ટેબલ ઉપર રજુ કરવામાં આવે છે, તેમાં મોટે ભાગે
જુદી જુદી જાતના જનવરોના માસની જુદી જુદી રીતે પકાવેલી
અનેક સ્વાદીષ્ટ વાનીઓ હોય છે. એ ઉપરાંત મચ્છી, સુપ, વીગેરે
હોય છે, તે તો જુદાં. આ સધળી વાનીઓ એક પછી એક પેટમાં
હોમાવવામાં આવે છે, અને જ્યારે તે સધળું પેટની અંદર એકજ
જગાએ એકઠું થાય છે, ત્યારે તે સધળાંની કેવી હાલત પેટની અંદર

યતી હશે, તેનો જ્યારે વીચાર કરીએ છીએ, ત્યારે એકજ સેવક ઉપર આવીએ છીએ, કે: “દેશનેચ્છા ખાણા ખાવાં, એટલે પેટમાં દરદના બીજને સેવવાં.”

પરદેશી ભોજનની અજાયબીઓ.

એ તો સુધરેલા દેશના સુધરેલાં ‘ડીનર’ની વાનીઓને હજી હજારો ભ્રાત્ર છે. પણ આપણી કેટલીક ભાઈઓ કામની રાંધણી-ઓમાં નજર કરવાની જેમને તક મળી છે, તેઓ શું જણાવે છે? ચીનાઓ બીજાડી, કુતરાં, વખારમાં ફરતા મોટા ઉંદરો, વાગળાં અને દેવાલ ઉપર થતા કાંમળીયાઓને ખારી, સેડી, ભુંજ, રાંધીને ખાય છે, અને કોઈ વખતે તો તેનો ‘સુપ’ બનાવી ‘દેશનેચ્છા’ સુપ તરીકે તેઓ પીધામાં લેય છે.

આફ્રીકીયનો સાપ અને ચેન, તથા કાગડોને પકાવી ખાય છે. જાપાનીસો પાકેલાં ફળ ખાવા કરતાં કાચાં ફળ ખાવાં વધારે પસંદ કરે છે. અંગ્રીજીયારના કેટલાક પાહાડીઓ કુતરાંનાં બચાંને રાંધી ખાવામાં લેહજત મેળવે છે. દુકમાં દુનીયામાં વસ્તી જુદી જુદી પ્રજાઓ જે જે વિચિત્ર પ્રકારના જનવરોના માસ ખોરાક તરીકે ખાધામાં લેય છે, તેમાં હાથી, દરીયાઈ ઘોડા, જીરાફ, ક્રીબરા, ચીતા, વાઘ, સીંહ, સુસ્કાટ, ઘઘોડી, ઉંદરના ભેજાં, તીડ, વીગેરે ખાસ ઉકમાઈથી તેઓ ખાય છે.

જંગલી પ્રજાઓમાં કેટલીક એવીખી જાતો હાલ દુનીયામાં વસ્તી જણાયલી છે, કે જેઓ આદમીનું ગોસ્ત ખાવામાં જાંદગીની એક મોટામાં મોટી મોજ, અને લેહજતદાર મેજબાની સમજે છે. માણસના માસ ખાઈ જીવનારી પ્રજાની દીલ ધડકાવનારી કાંહાંણીઓને અતરે લાંબાવવાની જરૂર નથી, પણ અનુભવીઓનું કેહવું એવું છે, કે

માણસનું ગોસ્ત કાઢી જાતના પ્રાણીના ગોસ્ત કરતાં વધારે સ્વાદીષ્ટ હોવું જોઈએ.

આપણુ પોતે આપણું જ માસ ખાઈ કેવી રીતે જીવીએ છીએ, તેની હકીકત.

CANNIBALISM WITHIN THE BODY.

એક ક્રૅન્ચ વીદવાંન તખીબ જે કાંઈ એ વીશે લખે છે, તે વીશે વાંચકને કાંઈથી વખતે ખ્યાલ આવ્યો હોય, એમ આપણાથી મનાવું નથી. તોપણ દેખાઈતાં કારણોથી સામેત થાય છે, કે આપણુ પોતે અમુક સંજોગ વચ્ચે પોતાનાજ માસ અને ચરબી ખાઈ જીવીએ છીએ. ખરી વાત છે, કે આદમીના માસનો ભક્ષ કરવો એ ખ્યાલજ કમકમાટ ઉપજાવનારો છે, જતાં એ વાત ન તુટે એવી દલીલોથી સામેત થઈ ચુકી છે, કે આપણા શરીરની અંદર તેજ કામ નીત રોજ ચાલુ રહેલું છે. આ વાત વેદક અભ્યાસીઓને જાણીતી છે, કે આપણા શરીરના ચોકસ ભાગો, અમુક ભાગોને જોખમે જીવે છે. આદમીના શરીરના એવા ભાગો, તે બ્રેણું (Brain) દીલ, (Heart) અને ફેફસાં (Lungs) છે. આપણા એ ‘આરગન’ શરીરની અંદર પોતાનું કાંમ ચાલુ કરતાં રહે, માટે તેમનું ચાલુ પોષણ શરીરમાં ફરતાં લોહી મારફતે થવું જ જોઈએ. પણ જ્યારે એ પોષણ, તેમને શરીરમાં ફરતાં લોહી તરફથી કાંઈક કારણે બરોબર રીતે મળતું નથી, ત્યારે તે પોષણ શરીર માણેલા કેટલાક ભાગોમાંથી તેઓ મેળવે છે. દાખલા તરીકે આદમીના ‘હાર્ટ’ને શરીરમાં એટલું બધું તો કાંમ રાત દીવસ કરવું પડે છે, કે તેને પુરતું પોષણ મળવું જ જોઈએ. સાધારણ સંજોગ વચ્ચે ‘હાર્ટ’ને જોઈતું પોષણ શરીર માણેલું લોહી પુરું પાડે છે. એક માણસ ચોકસ વખત સુધી ભુખો રહેયો હોય, યા ભુખમરાથી તે રીખતો હોય, તો તેના

હાર્ટને જેટલું પોષણ લોહી મારફતે મળવું જોઈએ, તેટલું તેને મળતું નથી, એટલે પરીણામમાં શરીરના કાષ્ઠ બીજા ભાગમાંથી એ પોષણ મેળવી આવવાની લોહીને ફરજ પડે છે. એવા સંજોગ વચ્ચે ધડ અને હાથપગના ચરબદાર ‘મસલ્સના’ ભોગે, એ પોષણ મેળવવાની શરૂઆત થાય છે. એ પછી શરીરના જુદા જુદા પાણુ ચીકાસદાર અને ચરબદાર ભાગોમાંથી, હાર્ટને લોહી મારફતે પોષણ મળતું રહેછે. શરીરના ભરેલા અને ફરખે ભાગો એવી રીતે પોતાના જાતી ભોગે હાર્ટનું પોષણ કરવા માંડે છે, ત્યારે શરીરના તે ભાગો રક્તે રક્તે તવાના અને પીલાના જાય છે, કેમકે તેમાં સમાયલી ચરબી અને ચીકાસ દીનપરદીન ઓછાં થઈ જાય છે. એજ દેખાડી આપે છે, કે દુકાળ યા બીજા દારિદ્ર સંજોગોને લીધે ભુખમરો જેઓને સેવવો પડે છે, તેઓ તવાનાં અને નખાતાં કાં જાય છે.

જ્યારે શરીરના મસલ્સમાંથી સઘળો ચીકાસ અને સઘળી ચરબી તવાઈ જાય છે, ત્યારે છેવટે માસવાલા ભાગો ઉપર પોષણ માટે દરોડો પડે છે. એ દરોડાના પરીણામમાં આદમી સેવટે હાડપીંજર જેવું બની જાય છે, અને સેવટે તેના શરીર ઉપર ફક્ત હાડકાં અને ચામડાં નજરે પડે છે. પણ શરીરનો આવો દયાજનક ફેરફાર થયા છતાં, અને આખું શરીર ભુખમરાને લીધે તવાઈ અને ખવાઈ ગયા છતાં, તે માણસ હાર્ટ, તેમજ ફેફસાં, અને ભેજાંના કદમાં જરા પણ ફેરફાર થતો નથી, અને જેવાં અને જેટલાં કદનાં પેહલાં હતાં, તેવાં અને તેટલાંજ કદન સેવટ સુધી તે માલમ પડે છે.



પત્ર ૩ જી.

દુધ.

MILK.



મારા મેહરબાન રશીક

સુખ તેમજ દુઃખમાં, નાંહના તેમજ મોટાની જીંદગીના નીલાવ માટે, દુધ એક એવા કીમતી ખોરાકની ચીજ છે, કે આ પ્રસંગે સામાન્ય વાંચક વરગની જાણ માટે તે વીશે કાંઈક વિવેચન કરેલું બેશક જાણવા જોગ થઈ પડશે.

દુધનો ખરો ચીતાર.

આદમીના શરીરના ઉધરલાવ અને જીંદગીના નીલાવ માટે જે જે ખોરાકની જરૂર પડે છે, તે સઘળી ચીજોના મુળ તત્વો, દુધની અંદર મળી આવે છે. દુધનો ખોરાક, સર્વે રીતે એક સંમ્પુરણ ખોરાક તરીકે એકમતે મનાઈ ચુક્યો છે. આદમીના શરીર માંહેલાં હાડકાં, મસલ્સ, (માસના લાઠા) વીગેરેને તેથી પુષ્ટી મળે છે, એટલુંજ નહીં, પણ આદમીનાં ભેજાંને તેમજ જ્ઞાનતાંતુને (Nerves) તથા શરીર માંહેલી સઘળી અગત્યની ઈન્દ્રીઓનું પણ તે પોષણ કરે છે. એવા એક સંમ્પુરણ ખોરાકની તપાસ લેતાં, તેમજ તેના ગુણ અવગણ જાણતાં દરેક જાને શીખવું જોઈએ છે.

દુધની પરીક્ષા અને તપાસ કરવાની રીત.

(સોળું દુધ કેવું હોય.)

ધ્યાન રાખવું કે સારું અને સોળું દુધ મેળવવું આજે મુશ્કીલ પડે છે. ૧. સોળું અને સારું દુધ ખીલકુલ સુફેદ અને અપારદરશક,

(*Opaque*) હોય છે. ૨. સોજાં દુધને એક કાચના ટમ્બલરમાં રેડી તેને ઠરવા દેવું, અને તે પછી જોવું કે તે દુધને તળીએ કાષ્ઠખી જાતનો ઠરો (*Deposit*) દેખાય છે, યા નહીં. સોજાં, યાને વગર બેળસેળવાલાં દુધમાં જરાખી ઠરો (*Deposit*) હોવો જોઈએ નહીં. ૩. સોજાં દુધમાં કાષ્ઠખી પ્રકારનો વાસ, યા કસ્વાદ હોતો નથી. ૪. સોજાં દુધ ઉકાળ્યા છતાં રંગમાં જરાએ બદલાતું નથી. દુધની પરીક્ષા કરવાની આ ધરગતુ રીત છે. એ ઉપરાંત ખીજ રસાયણીક રીતોથી પણ દુધ તપાસી શકાય છે, પણ તે સઘળી અવેહવાર થઈ પડે, માટેજ તે અતરે દરશાવવી ફાકટ છે.

સોજાં દુધમાં શું શું હોય છે, તે જાણવાની રીત.

આપણુ જાણ્યે છીએ, કે દુધ પ્રવાહી (*Liquid*) તેમજ સંગીન (*Solid*) ચીજોનું બનેલું છે. સંગીન (*Solid*) ચીજોમાં (*Casein*) કેઝીન, યાને જેમાંથી પનીર અને દહીં બનાવવામાં આવે છે તે, ચીકાસદાર ભાગ જે ક્રીમને (*Cream*) નામે ઓળખાય છે, અને જે દુધમાં સમાયલાં પ્રવાહી કરતાં વજનમાં હળકી હોવાથી દુધ ઉપર તરી આવે છે તે, મીઠાસદાર ભાગ ‘લ્યુગર’ જે લેક્ટોસને (*Lactose*) નામે ઓળખાય છે, અને દુધ જ્યારે ખાટું થાય છે ત્યારે તે ‘લેક્ટીક ઍસીડ’ નામની જાણીતી બનાવટમાં બદલાય છે તે, અને ખીજ કેટલાક ખારો (*Salts*) હોય છે.

કેઝીન—(*Casein*) માંથી ‘ચીઝ’ યાને પનીર બનાવવામાં આવે છે. દુધ માણેલા આ ભાગથી શરીરના માસનો ઉધરભાવ વધે છે, અને શરીર ખીલે છે.

ક્રીમ—(*Cream*) યાને મલાહી, જે દુધનો ખરેખર ચીકાસદાર ભાગ છે, અને જે શરીરમાં ચરબીને પેદા કરે છે, તથા ગરમી પણ કેટલેક દરજ્જે શરીરમાં તે ઉત્પાન કરે છે.

લેક્ટોસ (Lactose) જેથી શરીર અંદર ગરમી ઉત્પન્ન થાય છે, તેમજ ચરબીની ઉત્પત્તિ કરવામાં પણ તે કાંઈક કામ લાગે છે.

ખારો-(Salts) દુધમાં સમાયલા એ ઉપરાંત જુદા જુદા ખારો શરીર અંદર ફરતાં લોહીને જોષિતો ખારાસ પુરો પાડે છે, જેથી હાડકાંને ઉધરભાવ વધે છે, અને તેમને પુષ્ટી પણ મળે છે.

જુદાં જુદાં જનવરનાં દુધ.

જનવરોની જાત.	દુધના ૧૦૦૦ લાગમાં.	દુધના ૧૦૦૦ લાગમાં.				
	પ્રવાહી થાને પાણી (Liquid)	સંગીન ચીજો કુલે મળી. (Solid)	મીઠાસનો લાગ. (ખાંડ).	ચીકાસનો લાગ. ક્રીમ.	કેઝીનનો લાગ. પુષ્ટીકારક	ખાર- જુદા જુદા હાડકાંને પુષ્ટીકારક.
ગાયનું દુધ.	૮૬૪ * *	૧૩૫ * *	૩૮ * *	૩૬ * *	૫૫ * *	૬ * *
બકરી ,,	૮૪૪ * *	૧૫૫ * *	૩૬ * *	૫૬ * *	૫૫ * *	૬ * *
મેઢી ,,	૮૩૨ * *	૧૬૭ * *	૩૯ * *	૫૪ * *	૬૯ * *	૭ * *
ગધેડી ,,	૮૯૦ * *	૧૦૯ * *	૫૦ * *	૧૮ * *	૩૫ * *	૫ * *

વાંચનાર ઉપલા કોઠા ઉપરથી જોઈ શકશે, કે આ કોઠામાંથી કેટલી અગત્યની બાબત ઉપર અજવાળું પડે છે. દાખલા તરીકે ગધેડી અને ગાયના દુધને સરખાવશું તો ગાયનું દુધ વધારે ઘટ્ઠ માલમ પડશે, કેમકે તેમાં પ્રવાહીનું પ્રમાણ ઓછું છે. પણ ગાયનું દુધ સંગીન પદારથોમાં ગધેડીના દુધ કરતાં ચઢીઆતું માલમ પડે છે, કેમકે તે ખેના પ્રમાણમાં કાંઈક ફેર પડે છે. તોપણ સંગીન

ચીજોના પ્રમાણમાં બકરીનું દુધ, ગાય અને ગધેડી કરતાં વધારે ચઢે છે, અને મેંઢીનું દુધ તો સંગીન ચીજોના પ્રમાણ સરખાવતાં સરવેથી વધારે ચઢીઆતું જણાય છે. વળી તેમાં પુષ્ટીકારક ભાગ-કેઝીન પણ સરવેથી વધારે છે.

ભેંસનું દુધ.

એ સઘળી જાતના દુધ કરતાં, ભેંસનું દુધ સરવેથી વધારે શ્રેષ્ઠ અને વધારે ચઢીઆતું છે. પણ બાળકોના કરતાં મોટાં માણસનેજ તે વધારે અનુકુળ થઈ પડે છે, સખખ બાળકોને તે હજમ કરવું ભારી પડે છે, અને તેટલાં માટેજ તેમાં પાંચુલી ભેળીને બાળકોને આપ્યા વીના તે હજમ થતું નથી.

વાઘ અને રીંછનું દુધ.

એવું બોલતાં અનેકવાર સંભલાયું છે, કે વાઘણ અને રીંછનું દુધ ચોકસ પ્રકારના છાતીના દરદો ઉપર અકસીર ધલાજ તરીકે પીધામાં આવે છે. પણ રસાયણીક પ્રયોગથી જુદાં જુદાં જનવરોના દુધનું પ્રયત્ન કરણ કીધા પછી, જે જે પ્રવાહી અને સંગીન તત્વો તેમાં સમાયલાં વીદવાંનોને જણાયાં છે, તે ઉપરથી એવું કાંઈખી માલમ પડતું નથી, કે એ દુધમા કોઈખી પ્રકારનું નવું રસાયણીક તત્વ એવું હોય, કે જે મજકુર દરદ ઉપર એક અકસીર ધલાજ તરીકે કામ લાગે.

દુધાળાં જનવર ચીકાસદાર અને પુષ્ટીકારક દુધ ક્યારે આપી શકે છે.

સારા ખોરાકથી, અને હવા ઉજસવાલાં તબેલામાં જનવરોને રાખ્યાથી ચીકાસદાર દુધ મળે છે. પણ એ ઉપરાંત દુધાળાં જનવરો પોતાની જાંઘીના ચોકસ સંજોગો વચ્ચે, યાને તેમના માસીક-અવ-

સરો પ્રસંગે તેઓ હંમેશાં ચીકાસદાર અને પુષ્ટીકારક (વધારે કેઝીન-વાલુ*) દુધ આપી શકે છે. એવું સીધું થયું છે, કે તેમની માસીક બીમારી પ્રસંગે, દુધાળાં જનવરો બીજા પ્રસંગો કરતાં વધારે ચીકાસદાર અને પુષ્ટીકારક દુધ હંમેશાં આપે છે.

એ ઉપરાંત દુધાળી માદાઓ ચોકસ વખતે જ્યારે નરના મેલાપ ખાતર અતીષે ઉસ્કેરાયલી હાલતમાં આવે છે, ત્યારે પણ તેઓ એવું પુષ્ટીકારક દુધ આપતી રહે છે. આ તેમની ઇચ્છા ફળતાંજ, અને તેમની ઉસ્કેરાયલી હાલત નરમ પડતાંજ તેઓ પોતાની અસલી રીત પ્રમાણે પાછાં દુધ આપતાં થાય છે.

અધવાલાં જનવરોનું દુધ પીછાનવાની રીત.

અધનો રોગ ભેંસના કરતાં ગાયોને હંમેશાં લાગુ પડે છે. જનવરોના તખીઓ દુધાળી ગાયોની શારીરીક હાલત તપાસી તે સેહલથી અટકળી શકે છે. એવાં જનવરોની દેહ યાને તખીયત મોટે ભાગે *Scrofulous diathesis* (સ્ક્રૂફ્યુલસ-ડાયથિસીસ) ને નામે તખીબી ભાષામાં ઓળખાય છે. એવા જનવરોનું દુધ પીનારાંઓને બેશક નુકસાન કરે છે, અને બાળકોને તેથી પેટનો મરજ લાગુ પડવા ઉપરાંત, તેમને અધ રોગના ઉપર પણ નાખી દે છે. એવાં જનવરોના દુધમાં અમુક ખારવાલાં તત્વો મોટાં પ્રમાણમાં હોય છે. એવાં કોઈ દુધની જો તપાસ કરવી હોય, તો તે દુધને એકાદ કાચના ટમ્બલરમાં રાખી ઠરવા દેવું, અને કલાક એક પછી તપાસી જોતાં માલમ પડશે, કે તે ટમ્બલરને તળીએ રેતીના દાણા જેવો 'ઠરો' ઠરી રહે છે. ત્યુબરક્યુલોસીસ, અને થાઇસિસના રોગથી પીડાતાં જનવરોના દુધમાં હંમેશાં એવો ઠરો ભારોભાર માલમ પડે છે. એવું દુધ પીવું બીલકુલ નુકસાનકારક છે.

દુધાળાં જનવરોના દુધ બગડવાનાં કારણ.

(દોહણું દુધ બંધાઈ જવાનાં કારણ.)

કોઈવાર દુધ દોહ્યા પછી તુરતજ તે બંધાઈ જાય છે, યા તો કોઈવાર દુધ દોહતાંજ તે બંધાયલું નીકળે છે. કોઈકવાર બાહારની ખાંભી-ભરી રીતભાત અને અગવડોને લીધે પણ દુધની અંદર ખટાસ પાડે છે, અને તેથી પણ દુધ બંધાઈ જાય છે. દુધમાં ખટાસ પાડ્યા પછી તે તુરતજ બંધાવા માંડે છે. કોઈવાર એ ખટાસ દુધને ઉકાળ્યા પછી પણ તેમાં પાકી શકે છે. એ ઉપરાંત ખીજાં કારણો તરીકે, જ્યારે જનવરના સ્તંનની અંદર સોજો આવેલો હોય છે, ત્યારે પણ સ્તંનમાંથી દુધ બંધાયલું નીકળે છે. ગરમીના દાહડામાં દોહણાં દુધમાં તુરતજ ખટાસ પાડવાનો મોટો સંભવ રહે છે.

પીળું દુધ—તેના કારણ.

Yellow—Milk.

જનવરના સ્તંનના અમુક ભાગ જ્યારે લોહીથી ચીકાર ધાઈ આવ્યા હોય (*Congestion of Udder*) ત્યારે ઘણી વાર તેઓ જે દુધ આપે છે, તેનો રંગ પીળો જેવો હોય છે. તુરતની વિઆયેલી માદાનું દુધ પણ એવાજ પીળો રંગનું હોય છે. કેટલીક વખત ચોક્કસ જાતનો ભાજપાલો, યા ધાસચારો ખાધાથી પણ પીળો રંગનું દુધ દુધાળાં જનવરો આપે છે. એટલાં માટેજ એ પીળો રંગનું દુધ પીવાની ભલામણ થઈ શકતી નથી.

બલુ રંગનું દુધ—તેના કારણ.

Blue—Milk.

દુધાળાં જનવરો કોઈવાર બલુ રંગનું દુધ પણ આપે છે. એ દુધનો રંગ કાંઈ છેક બલુ કે ઘેરો બલુ હોતો નથી, પણ દુધ

પોતાની સુફેદી ખોઈ દે છે, અને તે સુફેદીમાં સેહજ બલુ પટ હોય, એમ કાચના વાસણમાં રેડી સુરજની રોશણી સાંમે ધરીને જોતાં માલમ પડે છે. દુધનો આવો રંગ બે કારણથી થાય છે. પેહલું કારણ દુધમાં ઘણું પાણી રેડયાથી, અને બીજું કારણ ખરાબ ઘાસચારો યા હલકી પ્રકારના ખોરાકથી થાય છે.

રાતા રંગનું દુધ—તેના કારણ.

Red—Milk.

જેમ પીળા અને બલુ રંગનું દુધ આપણને જે જે કારણથી મળે છે, તેવાંજ કાંઈક કારણોને લીધે દુધાળાં જનવરો રાતા રંગનું દુધ પણ આપે છે. મેદીનો પાલો જ્યારે જનવરોના ખાધામાં આવે છે, ત્યારે તેમના દુધનો રંગ રતાસ ઉપર ચઢેલો આવે છે.

કડવું અને વાસ મારતું દુધ—તેના કારણ.

Bitter or Rotten Milk.

કોઈ દુધ પીધામાં સેહજ કડવું લાગે છે, અને સાથે થોડો યા ઘણો વાસ પણ તે પીતાં કાંઈક માલમ પડે છે. આવાં દુધમાંથી માખણ મળી શકતું નથી, અને જો તે મળે છે, તો તે ઘણુંજ ઓછું અને કદીબી પસંદ પડે એવું હોતું નથી.

કડવું અને વાસ મારતું દુધ અનેક કારણોને લીધે મળે છે. એના મુખ્ય કારણો માણેલાં જાણવા જોગ કારણ, દુધાળાં જનવરોને ખરાબ ખોરાક આપ્યાથી, તેમજ તખેલાને ગંધીલો અને ખરાબ હાલતમાં રાખ્યાથી, તથા હવા ઉઝસ વગરના અંધકાર તખેલામાં દુધાળાં જનવરોને વસવા દીધાથી, અને જનવરોને વાસ મારતું ગદ્દલું પાણી પાવાથી, તેમના દુધમાં કડવાસ આવે છે, અને દુધ પણ વાસ મારે છે.

ચીકણું દુધ-તેના કારણ.

Viscid Milk.

કોઇ વાર દુધ દેખાવ અને રંગમાં જોઇએ તેવું મનપસંદ હોય છે, પણ આંગળાં ઉપર લેઇ તપાસી જોતાં તે ચીકણદાર યા ચીકણું લાગે છે, અને તેમાં તાર બંધાયલા હોય એમ દેખાય છે. એવાં ચીકણાં દુધમાંથી માખણ ઘણું થોડું નીકળે છે.

ચીકણાં દુધના કારણ અનેક હોય છે. દુધાળાં જનવરોના તબેલામાં જ્યારે ઘણી સરદી હોય છે, ત્યારે તે સરદીની અસરથી ચીકણું દુધ મળે છે. ખીજાં કારણોમાં જનવરોની બગડેલી પાચન શક્તિ, યાને ચોક્કસ પ્રકારનો બદલજમીનો રોગ જે (*Lacteal Albuminuria*) 'લેક્ટીયલ આલ્બ્યુમીનુરીયા'ને નામે જનવરી વૈદ્યામાં જણાયલો છે, તેથી પણ આવું ચીકણું દુધ મળે છે. આ ચીકણાં દુધનો થોડોખી ભાગ જે સોજાં દુધમાં નાખ્યો હોય, તો તે સઘળાં દુધને ખરાબ કરી નાખે છે.

દુધમાં આ સઘળા ફેરફારો થવાના કારણોના ભીતરમાં ઉતરવાથી વૈદકજ્ઞાનનું દક્ષતર ખોલી ખુલ્લું કરવું પડે, અને સાધારણ વાંચનારને તે રૂએ તેમ નથી. એટલાં માટે વેહવાર નજરે જોતાં દુધમાં થતા ઉપલા ફેરફારો કેટલા અગત્યના, અને માણસની જીંદગીને તે કેવી રીતે નુકસાન કરનારા છે, તે દેખાડવાની મતલબથીજ અતરે તે ટુકમાં દરશાવ્યા છે.

દુધમાં ભેજેલું પાણી, માલમ નહીં પડે એવું દુધ બનાવવાની રીત.

દુધમાં હંમેશ પાણી ભેળવામાં આવે છે, એ વાત જાણીતી છે. પાણી ભેજેલું દુધ તપાસવાની અનેક રીતો જાણીતી છે. તે માટેલી એક રીત દુધની 'રેપેસીફિક ગ્રેવીટી' માપી જોવાની છે. જે પાણી

દુધમાં ભેળેલું હોય છે, તો દુધની 'સ્પેસીફિક ગ્રેવીટી' ઓછી થઈ ગયલી જણાય છે. આ હીકમત દુધમાં ભેળેલાં પાણીને પીંછાનવાની છે, પણ આ વાત જાણવા જોગ છે, કે દુધમાં ભેળેલું પાણી લોકો પીંછાની નહીં શકે, એવી હીકમત શીખવા માટે, દુધના ધંધાદારીઓ મોટી કીમત આપવા માટે તૈયાર થયેલા માત્રમ પડ્યા છે. આ હીકમત ધંધાદારીઓના હાથમાં મુકવાથી જાહેર પ્રજાને મોટું નુકસાન થવાનો સંભવ રહે છે. પણ એવું ભેળસેળ દુધ વેચનારની કાયદો સખત ખબર લેતો હોવાથી, એ ભેળસેળ કરવાની એકાદ બે રીત, તેના પ્રયોગની ક્રીયા જાહેર કીધા વગર, ફક્ત ઉપર ટપકેથી અતરે જણાવેલી જાહેર પ્રજાને ગફલતીમાં રહેતાં અટકાવી શકશે.

સ્ટાર્ચ, (*Starch*) ડેક્ષ્ટ્રિન, (*Dextrin*) ગુંદરનું પાણી, સેરડીના રસ સાથે ભેળવેલું પાણી, વીગેરે પાણીઓ દુધમાં ભેળ્યાથી સાદી નજરે તપાસતાં તે એકદમ માલમ પડતાં નથી, પણ રસાયણિક ક્રીયાથી એ સઘળાં સેહજમાં પકડાઈ આવે છે.

'કારબોનેટ ઓફ સોડા'નું પાણી દુધમાં ભેળસેળ કીધાથી, તે પણ એકાએક પકડાતું નથી. પણ રસાયણિક ક્રીયા આગળ આ તરકટ પણ ઝટ પકડાઈ આવે છે.

દુધને ભેળસેળ કરી ઘટ બનાવવાની રીત.

દુધને ઘટ બનાવવાની મતલબ એટલીજ હોય છે, કે તે વેચાતું લેનારાંઓની નજરમાં બે ઘટ દેખાય, તો તેમાં પાણી ભેળેલું છે, એવો વેહમ તેઓને આવે નહીં. આ બનાવટ કરવા માટે કોઈવાર ચાકનું પાણી દુધમાં ભેળવામાં આવે છે. પણ ચાકના પાણીવાળું દુધ લાંબો વખત રાખ્યાથી ચાક વાસણને તળીએ ઠરી ગયેલો માલમ પડે છે. આવી રીતે ઠરેલો ઠરો (*Deposit*) ચાક છે એવું રસાયણિક પ્રયોગની મદદથી ઝટ જણાઈ આવે છે.

અનાવટી ગાયનું દુધ અનાવવાની રીત.

આજે વખત અનેક કારણોને લીધે સૌજન્ય ગાયનું દુધ મોઢે ભાવે પણ મળવું સુસ્કીલ થઈ પડે છે. અપ્રમાણીક ગવળાઓ એવે વખતે હળદનું પાણી અનાવી, તે ભેંસના દુધમાં મેળવી, ગાયના દુધ તરીકે મોઢે ભાવે વેચે છે. હળદના પાણીથી કાષ્ઠપણુ જનવરના દુધને ગાયના દુધ જેવો સુંદર રંગ ચઢે છે.

અનાવટી ગાયના દુધને પીછાનવાની રીત.

પણુ જેઓ જાણે છે, તેઓ એવા સંજોગ વચ્ચે મળેલાં મોઢાં ગાયના દુધની તપાસ કરી, અનાવટનું પાખંડ પકડી કાઢાડે છે. એ પાખંડ પકડવા માટે, એવાં શકમંદ દુધને ફક્ત ગરમ કરવું, અને તેમાં થોડો 'લાઇકર-પોટાસ' રેડી જોતાંજ માલમ પડશે, કે સધળું દુધ 'રાતા-ભુરા' (*Reddish-Brown*) રંગનું થઈ જાય છે. દુધને લાંબો વખત સુધી સોજી હાલતમાં રાખવાની રીત.

Preservation of Milk.

૧. દુધને પેહલાં ઉકાળી થંડુ પડે એટલે બાટલીમાં ભરવું, અને તે પછી તેને જીરૂ મારી બંધ કરી, લાખ વડે સીલ કરી દેવું.
૨. દુધને ઉકાળી, તેમાં થોડો 'સલફાઇટ ઓફ સોડા' નાખી પીગલાવવો, અને તે પછી દુધને બાટલીમાં જીરૂ મારી ઉપર પ્રમાણે બંધ કરવું.
૩. દુધને ઉકાળીને, યા ઉકાળવા વગર તેમ થોડો 'કાર્બોનેટ ઓફ સોડા' અને થોડો 'સાકર' નાખી પીગલાવવું, અને તે પછી ઉપર પ્રમાણે બાટલીમાં બંધ કરવું. કેહવામાં આવ્યું છે, કે આ રીતથી દુધ ૧૦ થી ૧૫ દીવસ સુધી સોજી હાલતમાં રહે છે.

સઘળાં જનવરોના દુધની ઉપર, તેમની તખીયત, તેમની ખાસીયત, અને તેમની દેહની તંદરેસ્તીના પ્રમાણુ પ્રમાણુ અસર થતી રેહ છે. વળી જે જાતના ખોરાક ઉપર દુધાળાં જનવરો પોતાનું ગુજરાંન કરે છે, તે ખોરાકના પ્રમાણુ પ્રમાણુ તે જનવરના દુધની ચોખ્ખાઈ ઉપર, દુધના રંગ ઉપર, અને તે દુધના વાસ ઉપર પણ તેની હંમેશાં અસર થતી રહે છે. કેટલીક વખત એવોખી બનાવ બને છે, કે ચોકસ જાતનો ભાજપાલો ગાય ઢોરના ખાધામાં આવે છે, પણ તે પાલાની જેરી અસર ગાય ઢોર ઉપર થતી નથી, પણ તે પાલાની જેરી અસર તે ગાયના દુધ ઉપર થાય છે, અને તેથી તે દુધ જેરી બને છે. એવી રીતના પાલામાં ‘બેલેડોના’ નામનો જેરી પાલો, ગાય ઢોરની ઉપર દેખાઈતી રીતે કાંઈખી પ્રકારની જેરી અસર કરતો નથી, પણ તેથી તેમનું દુધ જેરી બને છે.

ધવાડનારી માતાનું દુધ બગડવાના કારણ.

આ વાત ધવાડનારી માતાઓ સારી રવેસે જાણતી હોવી જોઈએ, કે ખટાસ અને કેટલીક દવાઈઓની અસર તેમના *દુધ ઉપર થતી હોવાથી તેમના બાળક ઉપર તેની કેવી રીતે અસર થતી રેહ છે. એટલુંજ નહી પણ ધવાડનારી માતાના મનની બગડેલી હાલતથી, તેમજ ધાસ્તી, શીકર અથવા ચીંતાથી ધાવતાં બાળકને ઉપલીયાંના દરદની શરૂઆત થવાના મજબુત કારણ મળે છે. દુધમાં ખરાબ પાણી ભેળ્યાથી જેટલું તે જલદી બગડે છે, તેટલું ખરાબ તે બીજા કસાંથી થતું નથી. એજ કારણને લીધે ટાઈફાઈડ રીવરનો ઉપદ્રવ ઘણીવાર થવા પામે છે.

કંડેન્સ્ડ મીલ્ક. Condensed Milk.

વેલાતી દુધ, જે યુરપથી દાખડામાં બંધ થઈ આવે છે, અને જે આપણી તરફ મોટા જથ્થામાં ખપે છે, તેની બનાવટ કાંઈજ નહી,

* એ બાબદુ વીશે જુઓ માર્ચ આગલું પુસ્તક સ્ત્રી-ભવસાગર.

પણ દુધ માંડેલા પાણીના ભાગને ઉકાળીને કાઢાડી નાખ્યા પછી, તે દુધને દાખડામાં ભરી એવી રીતે બંધ કરવામાં આવે છે, કે તેમાં હવાનું સેહજ પણ પ્રમાણ દાખલ થવા પામે નહીં. એવી રીતે દાખડામાં બંધ કરેલું દુધ ‘કંડેન્સ મીલ્ક’ને નામે ઓળખાય છે.

કોઈ વખત એવાં દુધમાં સેહજ ખાંડનું પ્રમાણ ઉમેરવામાં આવે છે. ‘કંડેન્સ મીલ્ક,’ બાળકોને ઘણીવાર ખોરાક તરીકે કાંમનું થઈ પડે છે. તાજાં દુધ કરતાં જો કે ‘કંડેન્સ મીલ્ક,’ વધારે પસંદ કરવા જોગ હોતું નથી, પણ તાજાં દુધ જ્યારે મળી શકતું હોય નહીં, ત્યારે તેવા સંજોગ વચ્ચે એવું દુધ વધારે પસંદ કરવા જોગ થઈ પડે છે.

માખણ, Butter.

માખણને લાંબો વખત સોજી રાખવા માટે તેમાં મીઠું ઉમેરવામાં આવે છે. માખણનો સુવાસ અને સોહરમ, જે દુધમાંથી તેને બનાવેલું હોય છે, તે ઉપર આધાર રાખે છે. મીઠાંના પ્રમાણ સાથે જો માખણ મેળવેલું હોતું નથી, તો તેવું માખણ લાંબો વખત સોજી રહેતું નથી. તેવું માખણ વસનાઈ જઈ વાસ મારી આવે છે, અને તે પછી તે ખાવાના કામમાં આવી શકતું નથી. માખણ એ દુધનો સરવેથી ઉત્તમ પ્રકારનો શક્તી આપનારો ભાગ છે, અને ખાસ કરી બાળકોને માટે તે બેશક ધણીજ કાંમતી ખોરાક છે. સોજાં માખણનો ચાલુ ઉપયોગ બાળકોને માટે કીધાથી બાળકોનો ઉત્તરજાવ ધણીજ સારી રીતે ખીલવા માંડે છે, અને તેમના શરીરને પણ સારી પુષ્ટી મળે છે.

ઘડાં, Eggs.

ઘડાંની બનાવટ.

શરીરના વધારા અને પુષ્ટી તેમજ મજબુતી માટે જેમ દુધ કાંમ લાગે છે, તેમ ઘડાં પણ તેટલાંજ ઉપયોગી છે. ઘડાંની સુદૃઢી તેમજ

દાળમાં, મોટા ભાગ Nitrogenous તત્વને હોય છે. પણ ઇડાંની દાળમાં એ ઉપરાંત oily અને fatty તત્વો હોય છે. એ ઉપરાંત તેમાં ખનીજ પદાર્થો પણ હોય છે, તે તો જુદાં.

સેવન બેસાડેલાં ઇડાંમાં 'ચીકેન'નું શરીર બંધાવા માંડે છે, અને શરીર બંધાયા પછી તેની અંદર રહેતે રહેતે હાડકાં બંધાવાની શરૂઆત થવા માંડે છે. એ હાડકાં બંધાવા માટે જે ખનીજ પદાર્થો જોઈએ છે, તે ઇડાંના કોટલામાંથી શરીરમાં ભેળાય છે. એ રીતે ઇડાંનું કોટલું, જે શરૂઆતમાં કઠણ હોય છે, તે રહેતે રહેતે હાડકાંનું પોષણ કરતાં એટલું તો પતલું થઈ જાય છે, કે સેવટે જ્યારે ચીકેન તૈયાર થઈ રહે છે, ત્યારે કોટલું આપોઆપ ફાટી જઈ ચીકેન તેમાંથી બહાર નીકળે છે. ઇડાંનાં કોટલાંમાં સુક્ષ્મીક ઝીણાં છીદ્રો હોવાથી, તે છીદ્રોમાંથી બહારની હવા અંદર દાખલ થઈ ચીકેનનું પોષણ કરે છે.

ઇડાંને કોહી જતાં અટકાવવાનો ઇલાજ.

એજ સમયને લીધે ઇડું જ્યારે લાંબો વખત રહે છે, ત્યારે બહારની હવા અંદર દાખલ થયાથી તે કોહી જાય છે. એટલાં માટે ઇડાંને કોહતાં અટકાવવા, અને લાંબો વખત તેને તાજાં રાખવા માટે ઇડાંનાં કોટલાં ઉપર ચરબી લગાડી, યા મીન તાવીને લગાડયાથી મજકુર છીદ્રો બંધ થઈ જાય છે, અને હવા અંદર દાખલ થતી અટકે છે. એવી રીતે ઇડાં લાંબો વખત સુધી જેવાં ને તેવાંજ તાજાં રહી શકે છે.

બાફેલાં ઇડાં. Boiled Eggs.

ઇડાંની દાળના કરતાં ઇડાંની સુફેદી કોઈથી રીતે પુષ્ટી આપવામાં આઈ નથી. ઇડાંની દાળ, તેની સુફેદીની માફક અંગારની ગરમીથી જલદી બંધાઈ જતી નથી, પણ તેમાં તેલના જેવા ચીકાસનું મીશ્ર હોવાને લીધે, સુફેદીની અંદર તે તરતી રહે છે.

છડાંની સુફેદી અંગારના તાપથી બંધાઈ જાય છે. એ સબબને લીધે ઉકળતાં પાણીમાં બાફેલાં છડાં બંધાઈ જઈ કઠણુ બને છે. બાફેલાં છડાં જો કે જલદી જરપત થતાં નથી, તોપણ તેમાંથી તેના પુષ્ટીકારક ગુણો કાંઈ ઓછા થઈ જતા નથી.

હાફ બોઇલ્ડ અને કાચાં છડાં.

Half-Boiled and Raw Eggs.

ચરબાં બાફેલાં, તેમજ કાચાં છડાં સેહલથી અને જલદીથી હજમ થાય છે. કેટલાંકાને કાચાં કે હાફ-બોઇલ્ડ છડાં ખાવા ગમતાં નથી, અને તેથી છડાંને તેઓ ખીજી કાંઈ ચીજમાં સાથે મેળવીને કામમાં લે છે. કાંઈ કાંઈ વખત છડાં, જીલાય (aperient) જેવી અસર કરે છે. છડાંના બાબમાં આ ખીના ધ્યાનમાં રાખવી જરૂરની છે, કે છડાંની દાળમાં ચરબ અને ચીકાસદાર ભાગનું પ્રમાણ વીશેષ હોવાને લીધે, તે ચરબદાર ગોસ્ત અને ચીકાસદાર મચ્છીઓની બરોબરી કરી શકે છે.

છડાંની સુફેદી અને દાળની એકએકથી ઉલટી ખાસીયતો.

છડાંની સુફેદીમાં કાઠાને કબજીઆત કરવાના ગુણો હોય છે. પણ સુફેદીના જેવો ગુણ છડાંની દાળમાં હોતો નથી, કેમકે આગલ કેહું તેમ છડાંની દાળની અંદર oily અને fatty વસ્તુઓ હોવાથી, સુફેદીમાં સમાયેલો કબજીઆત કરવાનો ગુણ તે તોડી નાખી છે. જે રીતે દુધના સોહરમનો અને તેના વાસનો આધાર જનવરને ખવાડેલા ખોરાક ઉપર રહે છે, તેમ છડાંનો સોહરમ અને તેના પુષ્ટીકારક ગુણના પ્રમાણનો આધાર પણ મરઘાં બટકાંને ખવાડેલા ખોરાક ઉપર રહે છે.



પત્ર ૪ થું.

માસ યાને ગોસ્તનો ખોરાક.



Fowls and Fish.

મારા પરમસ્નેહી મીત્ર 

મુરગી મચ્છી-

જે જે પુષ્ટીકારક તત્વો આદમીના શરીરના ઉધરભાવ માટે, નીભાવ માટે, અને મજબુતી તથા જોર માટે દુધ અને ઇડાંમાં હોય છે, તેજ સઘળાં તત્વો માસમાં પણ મળી આવે છે.

• જનવરના માસનો ખોરાક તરીકે ઉપયોગ કરનારાંઓ, પોતાના ખોરાક તરીકે ૩ જાતના માસનો ઉપયોગ કરે છે.

૧.—જનવરનું માસ.

૨.—મરઘાં બટકનું માસ.

૩.—મચ્છીનું માસ.

૧ માસ. બકરાં અને મેઢાંનું માસ (મટન) સેહલથી હજમ થાય છે. તે પુષ્ટીકારક લેખાય છે.

ગાયનું માસ (બીફ), મટન કરતાં વધારે તાકાત આપનારું ગણાય છે, પણ તે સેહલથી હજમ થઈ શકતું નથી.

ખોરાક તરીકે માંસનો ઉપયોગ કરનારાંઓ જનવરના શરીરના જુદા જુદા ભાગોનો પણ ખોરાક તરીકે ઉપયોગ કરતા

હોવાથી તે વીશે કાંઈક ખુલાસો આ તકે કરવો વાજબી લેખાશે.

કલેબુ—(*Liver*.) મેંઢાં, બકરાં, હુકર અથવા ગાયતું કલેબુ ખોરાક તરીકે વપરાસમાં લેવાય છે. કેહવાની જરૂર છે, કે જનનવરના શરીરનો એ ભાગ આદમીના ખોરાક તરીકે પસંદ કરવા જોગ નથી. વળી તે સેહલથી હજમ પણ થતો નથી.

બુકા અને દીલ—(*Kidney અને Heart*) એ બંને પણ ખોરાક તરીકે ખીલકુલ પસંદ કરવા જોગ નથી. તે સેહલથી હજમ થઈ શકતાં નથી, અને તોપણ લોકો તે ખુશીથી ખાધામાં લેય છે. તોપણ બુકાને જો બરાબર રાંધીને ચેરવ્યા હોય, તો તંદરોસ્ત ખાંધાના આદમી તે જોરવી શકે છે.

હોજરી—(*Tripe*) સેહલથી જરૂરપત થઈ શકે છે, અને તે વધારે પુષ્ટીકારક ગણાય છે. સવાદમાં પણ તે લેહજતદાર હોય છે, કેમકે તેમાં સમાયલા ચરબદાર ચીકાસને લીધે, તેમાં ચીકાસ ભારોભાર હોય છે.

હાડકાં—(*Bones*) નાંહના તેમજ મોટાં હાડકાંને ભાંજી ખોખરાં કરી તેનો રસ (સુપ) બનાવી જો પીધામાં લીધો હોય, તો તે ઘણો પુષ્ટીકારક ગણાય છે. પણ એવો પુષ્ટીકારક ‘સુપ’ બનાવવા આગમજ, એ ખોખરાં કરેલાં હાડકાંને ઘણો વખત સુધી ઉકાળવાં જરૂરના છે, કેમકે ત્યાં સુધી હાડકાંનાં સાંધામાં સમાયલાં પુષ્ટીકારક તત્વનો કસ, અને ચીકાસ, એ ‘સુપમાં’ ઓગળતો નથી.

મરઘાં—નબળી પાચન શક્તીવાલાંઓ બટક અને હંસતું માસ ખીલકુલ હજમ કરી શકતાં નથી. ચીકન, નાંહનાં તેમજ મોટાંઓ એક સરખી રીતે સેહલથી હજમ કરી

શકે છે. ચીકનનું માસ મોટે ભાગે પુષ્ટીકારક ગણાય છે. શેકારી પક્ષીઓમાં પેત્રીજ, કવેલ, જળા-કુકડી, રાણી મુરગી, કબુતર, જંગલી બટક વીગેરે પંખીઓ ખોરાક તરીકે વપરાસમાં આવે છે.


મચ્છી.—મચ્છી ખાધામાં જેટલી સ્વાદીષ્ટ છે, તેટલીજ તે સેહલથી હજમ થાય છે. પણ સઘળીજ જાતની મચ્છીઓ સેહલથી હજમ થતી નથી, તેમજ સઘળી જાતની મચ્છીઓ ખોરાક તરીકે વપરાસમાં પણ આવી શકતી નથી. ગોસ્ત જેટલું ચરબદાર અને ચીકાસદાર હોય છે, તેટલો બધો ચીકાસ કે ચરબી મચ્છીના માસમાં કદીખી હોતાં નથી. પણ બીજી કેટલીક આબદમાં તે ગોસ્તના કરતાં વધારે પુષ્ટીકારક હોય છે.

કેટલીક જાતની મચ્છીઓ જરપત થવી ભારી પડે છે. મોટી કોલમી, ઘોલ, કરચલાં, છપટી, સાંદ, હલવા, ભીંગ, વીગેરે કેટલીક મચ્છીઓ સેહલથી જરપત થતી નથી. ખાસ કરી કાલુને નામે જણાયલી મચ્છી (*Oysters*) કોઇ વાર જીવલેલુ ઝેર થઇ પડે છે. કાલુ જો કે પુષ્ટીકારક મચ્છી લેખાય છે, પણ તેની ચીકસ ઘુરી ખાસીયતને લીધે, તે ઉપર વીરવાસ મુકી ખાવા માટે પુરતી સંભાળ લેવી જરૂરની છે. કેટલાંકા કાચાં યા બાફેલાં કાલુ હોંસથી ખાય છે, કેમકે તે લેહજતદાર કહેવાય છે. જેઓ કાલુ હજમ નહીં થશે એમ સમજી ખાતાં અચકાતા હોય, તેઓને તે સરકા, મરી, અને મીઠાંનો છુટથી ઉપયોગ કરી, ખાધામાં લેવાની ભલામણ થઇ શકે છે.



અનફળશાકનો ખોરાક.



મારા પ્રેમરત્નેહી માત્ર 

અનાજ.

માસના ખોરાકની કાંઈક નોંધ લીધા પછી, હવે હું અનફળ શાકના ખોરાકની કાંઈક બાણુવા ન્દેશ આપવાની નોંધ ફક્ત ઉપર દર્શાવેલીજ નમારી આગલ રજુ કરું છું.

અનાજના ખોરાકમાં ઘઉં, એ સરવેથી પેદાશે દરજ્જાનો પુખ્તીકારક ખોરાક ગણાય છે. ખીચત કોઈથી અનાજને કરતાં ઘઉં સરવેથી વધારે પુખ્તીકારક દાંણું છે. ઘઉંથી ઉતરતે દરજ્જાનાં અનાજોમાં, ઐંટ, જવ, રાઇ(Rye), મકાઈ. અને ચોખા મુખ્ય ગણાય છે.

કોણના વરગમાં પણ તેજ રીતે જુદા જુદા અનાજો આવે છે, જેમાં દાળ, વાલ, તુવર, મદ, વટાણા. ચણા, ચોલી, વીંગેરે ગણાય છે.

ઘઉં અને ચોખા.

ઘઉં અને ચોખા એ બંને આપણા દેશમાં, મધ્યમ તેમજ આગેવાન વરગના આદમીઓ, ખોરાક તરીકે વાપરે છે. જવ, મકાઈ વીંગેરે અનાજો ગરીબોમાં વપરાય છે. પણ ઘઉં જેટલા તો નહીંજ. આપણા લોકોમાં હવે

ઘઉંના પાંઉ

સરવે કોઈ ખોરાક તરીકે ખાવા લાગ્યાં છે. પાંઉ કાંઈ આપણા દેશની બનાવટ હોય એમ આ તકે કેહવાને હું તૈયાર નથી. જે

મતલબથી પાંઉનો ઉપયોગ આપણ હાલ કરીએ છીએ, તેજ મતલબથી હીન્દુસ્થાનીઓ, ઘઉંના આટામાંથી

ઘઉંની ચપાટી

તે નામે જણાયલી અનાવટ, ઉત્તમ પ્રકારે અનાવી પોતાના ઉપયોગમાં લઈ પણ લે છે. મુસ્લમીનો પાંઉને બદલે, ઘઉંના આટામાંથી

નાંન

તે નામે જણાયલી અનાવટ બનાવે છે. અને હીન્દુઓ ઘઉંની રોટી ઉપરાંત ઘઉંની પુરી તે નામે જણાયલી અનાવટનો ઉપયોગ કરે છે. જેમ ઘઉં, તેમજ ચોખા પણ રોટી અનાવવાના કામમાં આવે છે. પાંઉ, એ ઇંગ્લેન્ડની 'રોટી' (Bread) તરીકે જણાયલાં છે. ઇંગ્લેન્ડની આ રોટી (પાંઉ) પ્રથમ પારસીઓએ ખાવી શરૂ કરી, પણ વખતના વેલવા સાથે જેમ સુધારો ફેલાતો ગયો, તેમ એ પાંઉના જેવી અનાવટો હીન્દુ અને મુસ્લમીનો અનાવી વાપરવા લાગ્યા. આજે આ વેલાતી પાંઉ સરવે કામને જણીતો ખોરાક, આપણા શહેરમાં થઈ પડ્યો છે.

ચોખા, અને ઘઉં, એ બંને અનાજ ચાકસ પુષ્ટીકારક તત્વોમાં એક બીજા કરતાં સરસ ગણાય છે, એ વાત ખાસ કરી ધ્યાનમાં રાખવા જોગ છે. એટલાં ઉપરથી એમ સમજવું નહીં, કે ચોખા કરતાં ઘઉં ખાધાથી જેટલી જોષએ તેટલી શક્તી મળતી નથી. ખરી વાત તો એ છે કે, ઘઉંની અંદર (નાઇટ્રોજનસ તત્વો) શરીરમાં માસનો વધારો કરે એવાં તત્વો એટલાં બધાં હોય છે, કે તેવાં અને તેના જેટલાં તત્વો ચોખામાં હોતાં નથી. પણ તેના બદલામાં ચોખામાં (નાઇટ્રોજનસ તત્વો) શરીરને ગરમી આપનારાં તત્વો એટલાં બધાં તો હોય છે, કે તેવાં અને તેના જેટલાં તત્વો ઘઉંમાં હોતાં નથી.

આદમીના ખોરાકની અંદર આ કાંઈ ખેજ તત્વો સમાયલાં નથી. એ ઉપરાંત ખીજા અનેક તત્વો આદમીના ખોરાકમાં સમાયલાં છે, પણ તે સઘળાં માટે બોલી વાંચકોનો ગુચ્ચવાડો વધારવાની જરાખી જરૂર નથી.

જીંદગી કેવી રીતે નીભે છે.

સાદી સમજને અનુસરતી રીતે, અને સાધારણ વાંચકોને સમજ પડે એવી રીતે, ખોરાક કેવી રીતે જીંદગીને નીભાવે છે, અને શરીરમાં તે કેવી રીતે કામ કરે છે, તેની સમજ આપવાની કાંઈક જરૂર છે.

જીંદગીને નીભાવવા માટે, ખોરાક લેવાની ફરજિયાત જરૂર પડે છે. શરીરમાં ગયા પછી ખોરાક—એ જાતના કામ કરે છે.

૧—શરીરનો બાંધો વધારવાનું એટલે શરીરને ખીલવવાનું કામ.

૨—જીંદગીની જોતને જાગતી રાખવા માટે શરીરની અંદર જોઈતી ગરમી અને તેજ આપવાનું કામ.

ખોરાકના આ બે કામોના પ્રયોગની ક્રીયા, આ પુસ્તકમાં સમજાવવું કેવળ નહીં બની શકે એવું કામ છે. પણ ખુલાસા માટે સાદી રીતે બોલતાં નીચલી સમજણ બસ થશે.

જેમ સ્ટીમ એનજીનને ચલાવવા માટે કોલસાની જરૂર પડે છે, તેમ આદમીની જીંદગીને જાગતી રાખવા માટે ખોરાકની જરૂર પડે છે. એનજીન ચાલુ રાખવા માટે જેમ ‘બૉઇલરમાં’ ચાલુ કોલસો નાખવો પડે છે, તેમ આદમીના શરીરમાં ગરમી ચાલુ રાખવા માટે ખોરાકને ખાવો પડે છે. કોલસાથી એનજીન ચાલુ રહે છે, પણ એનજીનના સાંચાકામને જે ધસાડો ખમવો પડે છે, તેનું રક્ષણ કાંઈ કોલસાથી થતું નથી. પણ આદમીના ખોરાકને તો તે કામખી કરવું પડે છે. કેમકે આદમીના શરીરને ખોરાકથી ગરમી મળવા ઉપરાંત, આદમીનું

શરીર, જીવતી જીંદગી દરમ્યાંન ચાલુ ધસડખોરાથી જે રોજ ચાલુ ધસાણું જાય છે, અને તે ધસાડાથી શરીરને જે કાંઈ તુકસાંની રોજ થતી રહે છે, તે તુકસાંનીનો બદલો પણ એજ ખોરાકની મારફતે મળતો રહે છે. એ રીતે ખોરાક, આદમીની જીંદગીને નીભાવવા માટે એ જાતના કામ કરે છે.

આ બંને કાંમ કરવાને ખોરાક શક્તીવાંન થાય એવી મતલબથી, જગતના દાતારે આદમીના દરેક જાતના ખોરાકમાં એવી એ ચીજો કરાંમતભરી રીતે સમાવેલી છે, કે જેથી શરીરને અંદરથી ચાલુ ગરમી પણ મળતી રહે, અને તે ઉપરાંત શરીર ઉપર જીંદગીની જાંજલીયતોથી જે જે ધસડખોડ પડે, અને તેથી શરીરને જે કાંઈ ખોટ જાય, તે ખોટ પણ પુરી શકે.

જગતના દાતારની આ કેવી ભેદભરી યુક્તિ છે, કે આદમીના જીવનો આધાર ખોરાકની બનાવટના પરદામાં છુપાવી જગતને દેલતી અને ગેલતી રાખી છે. આદમીના ખોરાકમાં આ બંને જાતની શક્તીઓ ગોળા છુપી રીતે કાંમ કરે છે, કેમકે કોઈખી જાતના ખોરાકમાં જેમ નાન-નાઇત્રોજનસનું પ્રમાણ રેહ છે, તેમજ નાઇત્રોજનસનું પ્રમાણ પણ રેહ છે.

નાન-નાઇત્રોજનસ તત્વો શરીરની અંદર ગરમી ઉત્પાન કરે છે. નાઇત્રોજનસ તત્વોથી શરીરનો બાંધો ખીલતો જાય, શરીર રૂબ રૂબ અનુ જાય છે. પણ વાંચકોએ આ વાંચી એવાં સેવટ ઉપર એકદમ કદી પડવું નહી, કે જો શરીરને રૂબ રૂબ બનાવવું હોય, તો 'નાઇત્રોજનસ' ખોરાક દમ બાંધી બાધામાં લેવો ! તેવી ભુલ કદીખી કરવી નહી. ખોરાકના નીયમોના ભેદ પુરેપુરા જાણ્યા પછીજ તેવા કાંઈ સહાસમાં જીવવાવવાની તેઓએ તજવીજ કરવી.

ઘઉં—તેની બનાવટો. **Wheat.**

(મકરૂની અને વરમેસીલી.)

ઘઉંના આટામાંથી મકરૂની અને વરમેસીલી વીગેરે જે ઇટાલી-યન ઢપની ખોરાકો-બનાવટો-બનાવવામાં આવે છે, તે બંને બનાવટો આપણી તરફ બનતી મેવની બનાવટને મળતી હોય છે.

ઘઉંનું દુધ.

ઘઉંનું દુધ, એ આપણા દેશની જાણીતી બનાવટ છે. એ બેશક એક પુષ્ટીકાર ખોરાક તરીકે જાણીતું છે.

ઘઉંનું થુલું. 'બ્રૅન'. **Bran.**

ઘઉંનું થુલું, બુસું કાંઈ નકામું નથી. દળેલા ઘઉંને ચાળણીમાંથી ચાળી કાઢાડ્યા પછી જે બાકી રહે છે, તે ભાગ બુસું યા થૂલું એવે નામે ઓળખાય છે. એ થૂલાંમાં થોડેક દરજ્જે 'નાઇત્રોજનસ' તત્વ સમાયલું હોય છે, અને તેથી એ બુસું મોટે ભાગે જનવરોના ખોરાક તરીકે વપરાય છે. દુધાલી ગાયો તેમજ મેંસોને, તેમજ બકરાં મેંઢાં અને મરઘાં બટકાંને એ થુલું ખોરાક તરીકે આપવામાં આવે છે. એટલુંજ નહીં પણ ઘોડાના ખોરાકનો તે એક મુખ્ય ભાગ થઈ પડે છે.

બુર્રન પાંઉ—**Brown Bread.** બ્રાઉન બ્રેડ.

ઘઉંના આટાની બનાવટો માણેલી એક બનાવટ, જે 'બ્રાઉન બ્રેડ' ને નામે આપણને જણાયતી છે, તે કાંઈજ નહીં, પણ ઘઉંના આટાની સાથે બારીક બુસા (Bran) ને મેળવીને બનાવેલું પાંઉ છે. ઘઉંના ચોખા આટાના બનાવેલાં પાંઉ કરતાં આ 'બ્રાઉન-બ્રેડ' ખાવાં વધારે પુષ્ટીકારક છે, કેમકે તેમાં 'નાઇત્રોજનસ' તત્વ ઉપરાંત થુલાંમાં સમાયલું 'ફાસફેટ' પણ આવે છે. આપણાં લોક બ્રાઉન-બ્રેડને 'બુર્રનનું પાંઉ' એવાં અપભ્રંશ નામે ઓળખે છે.

કમજીઆતથી હેરાંન થનારાંઓને આ બ્રાઉન બ્રૅડ ખાવાથી ફાયદો થાય છે, કેમકે પાંઉની અંદર સમાયલું થુલું સાફ દસ્ત લાવે છે.

પાંઉ. તે કેમ બનાવવાં.

બ્રૅડના આટાને બીજવીને સારી રીતે ગુંડી એકરસ કીધા પછી, તેમાં ખમીર ચઢડવા માટે ‘‘ઇસ્ટ’’ (yeast) ને નામે જણાવલું ખમીર નાખે છે. જ્યારે ખમીર ચઢડવા માંડે છે, ત્યારે ગુંડેલો આટો ખીલવા માંડે છે. એ ખીલેલો આટો વજનમાં હલકો બને છે. એ ખીલેલા આટાને ચઢડ ઉતર કદના પતરાંના ટ્રાયમાં ભરી, ભઠ્ઠીમાં ભુંજવાથી પાંઉ બને છે.

ઇસ્ટનું ખમીર. તેના ગુણુ અને તેની અસર.

ઇસ્ટની ખાસીયત ખમીર ચઢડાવવાની છે. બ્રૅડના ગુંડેલો આટામાં જો ઇસ્ટ મેળવીને થોડો વખત રાખી છાંડ્યો હોય, તો રફતે રફતે તેમાં ખમીર ચઢડવા માંડે છે, અને જેમ તાડી ઉપર કફ ચડે છે, તેમ આટામાં કફ ચઢડવો શરૂ થાય છે, અને નાંહના નાંહના પરપોટા ગુંડેલા આટામાંથી નીકળતા માત્રમ પડે છે. જેથી આટો ખીલે છે. પાંઉ બનાવવા માટે આવાં ખમીરની ખાસ જરૂર હોય છે. એવા ખમીરવાલા આટાને જ્યારે ભઠ્ઠીમાં ભુંજવા મુકે છે, ત્યારે આતશની ગરમીથી ખમીર આગલ વધતું અટકી પડે છે, અને આટો ભુંજાઇ પાંઉ બને છે. મુખ્ય ખુખી ઇસ્ટને આટામાં વજનસર નાખવાની છે, અને જો ઇસ્ટ વધતાં કે ઓછાં પ્રમાણમાં પડે છે, તો પાંઉ ખીલકુલ નકામાં થઇ પડે છે.

* આ ઇસ્ટનું ખમીર કોઇખી ‘‘કમીસ્ટ’’ને લાંથી તૈયાર મળી શકે છે.

વગર ખમીરના પાંઉ બનાવવાની રીત.

(એક વેલાયતી ડાક્ટરની ખાસ બનાવટ.)

ઘસ્ટના ઉપયોગ વગર પણ પાંઉ બનાવવાની કેટલીક રીતો છે. પાંઉમાં જે ઘસ્ટનો ઉપયોગ કરવોજ નહીં હોય, તો ગુંડેલા આટાને લાંબો વખત સુધી ખુલ્લી હવામાં રહેવા દેવો, જેથી તે આટાની અંદર કાંઈક રસાયણીક ફેરફાર થાય છે. એવી રીતના પાંઉ બનાવવા માટે ‘મેક્રોગ પાઉડર’ને નામે જણાયલી જુદી જુદી બ્લેન્ડ બનાવટો ઉપયોગમાં લેવાય છે. પોતાના કુટુંબના ખાસ વપરાસ માટે ડાક્ટર પરેરા ખમીર વગરના પાંઉ, નીચે જણાવેલા નુસ્કા પ્રમાણે બનાવતો હતો.

R./

Flour lb. 1.

Sesqui Carbonate of Soda. Grs. 40.

Cold water. Half pint.

Acid Hydrochloric. (Dil.) M. 50.

Powdered White Sugar. One Tea Spoonful.

આ એક રતલ આટામાંથી જે પાંઉ નીચે પ્રમાણે બનાવવાં. પેહલાં સોડા અને ખાંડ બંનેને એકરસ કરી આટા સાથે એક મોટાં વાસણમાં, લાકડાંના ચમચા વડે મેળવી નાખવાં. એ પછી અરધી પાઉન્ડ પાણીમાં પચાસ ટીપાં હાઇડ્રોકલોરીક એસીડના રેડી એકરસ કરી, તે પાણીથી આટાને લાકડાના ચમચા વડે મસળી, ગુંડી તુરતજ તેના જે પાંઉ બનાવી ગરમ ભડીમાં ભુંજી નાંખવાં.

મુંબઈમાં બનતાં પાંઉ જે કાંઈવાર ખાટાં માલમ પડે છે, તેનું કારણ આટામાં ખમીર વધારે પ્રમાણમાં પડવાનું હોય, એ બનવા જોગ છે. એટલાં માટે બનતાં સુધી ખમીરવાલાં પાંઉ ખાવા

કરતાં વગર ખમીરવાળા પાંઉ જો ખાવાં હોય, તો ઉપલી રીત અખત્યાર કરવી બહુતર છે.

પાંઉના ટોસ્ટ. તે ખાવાના કારણ અને તેના ફાયદા.

પાંઉના ટોસ્ટ, એ કાંઈ આપણથી અંજાણી ચીજ નથી. પાંઉના ટોસ્ટ બનાવવાની મતલબ એટલીજ હોય છે, કે તે સેહલથી ચાવી શકાય. કેટલાંકોને તાજાં પાંઉ સેહલથી હજમ થઈ શકતાં નથી, અને તે ખાધા પછી પેટમાં ભાર થયો હોય, એવું લાગે છે, અને ખાનાર એએન બને છે. કેટલાંકોને તાજાં પાંઉ ખીલકુલ જરૂર પત વટીક થતાં નથી, અને બાજે વખત તેથી બદ્દહજમી થાય છે. એવાંઓ પાંઉના ટોસ્ટ સેહલથી હજમ કરી શકે છે.

પાંઉના ટોસ્ટ તે કેમ બનાવવા.

(પતલા અને જડા ટોસ્ટની ખુબી અને ખાંમી.)

ટોસ્ટ બનાવવા માટે પાંઉની કાતરીઓ ઘણીજ પતલી કાપવી જોઈએ, અને તે ભુંજતાં ઘણી બળી નહીં જાય તેની સંભાળ રાખવી જોઈએ. ટોસ્ટ એવી રીતે સેકવા, યા ભુંજવા જોઈએ, કે તે કકડા બને, અને સેહલથી ચવાઈ શકાય. ભુંજ્યા પછી ટોસ્ટને તુરતજ ઉપ્યાગમાં લેવા જોઈએ. જડા ટોસ્ટ ભુંજ્યા પછી જો તુરતજ ખાધાના કાંમમાં નહીં લીધા, તો તે ચાંમડાં જેવા નરમ થઈ જાય છે, અને પોતાની અસલ હાલત ખોઈ દેઈ તે ખીલકુલ નકામા થઈ પડે છે. ટોસ્ટ બનાવ્યા પછી તે ઠંડા પડતાંજ તુરતજ ખાધામાં લીધા હોય, તો તે સેહલથી હજમ થાય છે.

ટોસ્ટ ક્યારે હજમ થતા નથી.

ગરમ ટોસ્ટ ઉપર ભારોભાર માખણ યા ઘી લગાડીને ખાધેલા ટોસ્ટ નબળી હોજરીવાલાંઓ હજમ કરી શકતાં નથી.

પાંઉ બનાવવા માટે આટાને ખમીર (ઇસ્ટ) ચઢાવવા ઇસ્ટનો ઉપયોગ કરવામાં આવે છે, પણ ખમીર ચઢાવ્યા વગર પણ ઘણીકવાર પાંઉ બનાવવામાં આવે છે. પાંઉના આટામાં જે ઇસ્ટ જેમજે તે કરતાં વધારે પ્રમાણમાં પડે છે, અને જે પાંઉ ભટ્ટીમાં પુરેપુરાં બુગ્ગનાં નથી, તો તેવાં પાંઉ જરૂરપત થવાં મુશ્કેલ થઈ પડે છે, અને આજે વખત નુકસાન પણ કરે છે. એવી રીતે અનેલાં પાંઉ સવાદમાં ખાટાં લાગે છે. એટલાંજ માટે ઘણાક ઇસ્ટને પાંઉ બનાવવાના કામમાં લેતા નથી.

બીસ્કીટની બનાવટ-તે કેમ બનાવવી.

ઘઉંના આટાની બીજી બનાવટ તરીકે બીસ્કીટ બને છે. પણ બીસ્કીટ જ્યારે બનાવવી હોય છે, ત્યારે આટાને ખમીર ચઢાવવાની, અને તેમાં ' ઇસ્ટ (yeast) ' નાખવાની જરૂર પડતી નથી. ઉપર કેહયું તેમ ઘઉંના આટાને પાણી સાથે ખુબતરેદથી ગુંડી, તેને એકરસ કીધા પછી, ખમીર ચઢડે તે આગમજ ગુંડેલા આટાને જોઈતા ઘાટ આપી બુંજ નાખ્યો હોય, તો બીસ્કીટ બને છે.

ચોખા. Rice.

ઘઉં કરતાં ચોખા ઓછા પુષ્ટીકરક છે. ચોખામાંથી જે જથ્થામાં ' સ્ટાર્ચ ' (Starch) મળી આવે છે, તે ઉપરથી જણાય છે, કે ચોખા પટેટાની બનાવટ સાથે લગભગ મળતા આવે છે.

ચોખાના વદક ગુણ.

ચોખાની ખાસીયત આદમીના કોહાને કબજ કરનારી છે. જે કે ચોખાની બનાવટમાં કબજાઆત કરે એવું (astringent) કાંઈખી તત્વ હોતું નથી, પણ જરૂરપત થવામાં ચોખા એટલા તો નાજુક, અને કાંઈખી પ્રકારની બદલજખી નહીં કરનારા હોવાથી, ડાયરીયા (પેટનો મરજ), અને એવીજ બીજી પેટની પીડાકારીઓમાં ખોરાક

તરીકે ચોખ્ખાની બનાવટ સેહલાઇથી દરદીને હજમ થઇ શકે છે. ખોરાક તરીકે દુનીયાના સઘળા ભાગમાં ચોખ્ખાનો ગંજવર ખપ થાય છે.

મકાઇ. Indian Maize.

મકાઇ હમણું હમણું ખોરાક તરીકે એશીયા તેમજ અમેરીકામાં મોટે ભાગે વપરાવા લાગી છે. રોટલી બનાવવાના કામમાં તે જો કે ઝાણ વપરાતી નથી, પણ અમેરીકામાં મકાઇની કેકરાં જેવી મીઠી ચપાટી બનાવવામાં આવે છે, અને એવી ચપાટીને અમેરીકાનો 'જૉની કેક' (Johnny—Cake)કેહ છે.

દુધ, છડાં અને બીજા અનાજના આટાની મેગવણીથી, મકાઇનું પુડીંગ વીંગેરે મીઠાંનો બનાવવામાં આવે છે. મકાઇની એ બનાવટો પુષ્ટીકારક ગણાય છે. જો એકલી મકાઇ ખાધામાં આવે, તો તેથી 'ઝાયરીયા' થાય છે. જેઓને એ ખાવાની આદત હોતી નથી, તેઓ એનો સોહરમ પસંદ કરતાં નથી.

મકાઇમાં તેલ અને વીકાસનો ભાગ મોટો હોવાથી, તે મરઘાં બટકાં અને ગાય ઠોરેને ફરએ બનાવવા માટે, એક ખોરાક તરીકે કામતી થઇ પડે છે. પટેટા કરતાં તે વધારે પુષ્ટીકારક અને પસંદ કરવા જોગ અનાજ ગણાય છે.

બનાવટી 'કાર્ન-ફ્લોર' કેમ બનાવવો.

Artificial Corn Flour and Oswego Flour.

કાચી મકાઇ જો ખાધી હોય, તો તે સ્વાદીષ્ટ અને મીઠી લાગે છે. કાચી મકાઇ, પુખ્ત મકાઇ કરતાં સેહલાઇથી હજમ થાય છે. આયર-લેન્ડમાં હાલ પટેટાને બદલે મકાઇનોજ પાક ઉગાડવા લાગ્યા છે, અને વગર શકે ત્યાંના લોકો કેહ છે, કે પટેટાના કરતાં મકાઇ વધારે પુષ્ટીકારક, અને વધારે પસંદ કરવા જોગ અનાજ છે.

બળરમાં ‘ઑસ્વેગો ફલોર’ અને ‘કોરન ફલોર’ને નામે જે વસ્તુઓ વેચાય છે, તે કાંઈજ નહીં પણ એ મકાઈનો આટો હોય છે. સોડા-ખારના પાણીથી મકાઈનો અનગમતો સોહરમ, તથા તે માણેલો ચીકાસદાર ભાગ કાઢાડી નાખેલો હોવાથી, મકાઈના આટા જેવો તે લાગતો નથી.

કઠોળ.

અનુભવ ઉપરથી કાઢી શકાય છે, કે કઠોળ સેહલથી જરપત થઈ શકે એવો અનાજ નથી. સઘળી જાતના કઠોળની અંદર ‘નાઈટ્રોજનસ’ તત્વ, એટલે, શરીરને પુષ્ટી આપનાર તત્વ ઘણુંજ વધારે હોય છે. પણ તેમાં ખીન્ન જરૂર જોગાં તત્વો (ચરબદાર કે ચીકાસદાર) ઘણાજ નજીવાં પ્રમાણમાં હોવાને લીધે, કઠોળ સેહલથી હજમ થઈ શકતો નથી. ઘણીવાર તેથી બદહજમીઅત અને બાદી થાય છે, અને બાળે વખત તે ગરમ પણ પડે છે.

કઠોળ કેવી રીતે હજમ થઈ શકે, તેના ઇલાજ.

જો કઠોળ ખાઈનેજ આદમીએ ગુનરો કરવો હોય, તો તે હંમેશા ભારેભાર ધી, યા કેઈ ચીકાસદાર ચીજની સાથ ખાધામાં લીધાથીજ, તે સેહલથી હજમ થાય છે. એ ધોરણને અનુસરીને કઠોળના વરગમાં આવતા સઘળી જાતના અનાજ હંમેશાં ચરબદાર માસ સાથે પકાવ્યાથી, યા ધી સાથ ભેળ કરી ખાધાથી જરપત થઈ શકે છે. એટલાં માટેજ ફ્રેન્ચ ખીન, પાપરી, ચોલાઈ વીગેરે ખીજવાલી વનસ્પતીઓ ચરબદાર માસ યા ધી સાથ પકાવવાની ભલામણ કરવામાં આવે છે, કે જેથી તે બદહજમીને જનમ આપતી અટકે, અને સેહલથી હજમ થાય. વળી એજ જાતનો સુકો કઠોળ, ચોળા, ચોરી વાલ, તુવર વટાણા વીગેરે પણ ધી સાથ ખાધાથીજ સેહલથી હજમ થઈ શકશે.

દાણાદાર ખોરાક.

સેગો. Sago.

સેગોને નામે જળાયલાં અનાજને આપણા લોકો સાધારણ રીતે સાબુ ચોખ્ખા યા 'સાગુ ચોખ્ખા'ને નામે ઓળખે છે. આ બંને નામો સેગોનું અપભ્રંશ નામ છે. સેગો અને તેના જેવા બીજા અનાજો ફક્ત શરીરમાં ગરમી આપનાર ખોરાક તરીકે જળાયેલા છે. દાખલા તરીકે ચોખ્ખા, પટેટા, તાપીઓકા, આરોઈટ વીગેરે. સેગો એકજ ઝાડ ઉપરથી સેંકડો રતલ નીકળે છે. સેગોનો આટો તૈયાર પણ મળે છે. ઉત્તમ પ્રકારના સેગો, રંગમાં બીલકુલ સુફેદ દુધ જેવા હોય છે. જેમ બીજી ચીજોમાં બેળસેળ થાય છે, તેમ સેગોમાં પણ બેળસેળ કરવામાં આવે છે.

સેગોના વૈદક ગુણ.

• સેગોની અનેક જાત હોય છે. મલાકા અને સુમાતરાના મુલકોમાં એની મુખ્ય પેદાયસ થાય છે. ત્યાંથી તેને સીંગાપોર ખાતે લાવવામાં આવે છે, અને સીંગાપોરમાં તેને શુદ્ધ કરી દેશપરદેશ મોકલવામાં આવે છે. સેગોમાં 'સ્ટાર્ચ'નો ભાગ મુખ્ય કરી હોવાને લીધે, તે હંમેશાં દુધની સાથેજ પીવાની ભલામણ થઈ શકે છે. સેગો બીમારનો મુખ્ય અને અગત્યનો ખોરાક છે, કેમકે તે સેહલથી હજમ થઈ શકે છે. તે પુષ્ટી આપે છે, અને ખાસીયતમાં ઠંડો (Demulcent) હોય છે. એનામાં વાસ, કે મુખ્વાસ જેવું કંઈ પણ હોતું નથી. જોત જોતના સુપને ઘટ અને ખુટતા બનાવવા માટે, સેગોના આટાનો કાબેલીઅત ભરી રીતે હોટેલોમાં ઉપયોગ થાય છે, તેમજ જીદાં જીદાં પુડીંગ અને કસ્ટર્ડને ઘટ બનાવી બાંધવા માટે પણ તે વાપરવામાં આવે છે.

તાપીઓકા અને આરાઈટ.

તાપીઓકા અને આરાઈટ પણ સેગોના જેવીજ ગુણવાલી ચીજો છે. આરાઈટને માટે કેહવામાં આવે છે, કે આપણા દેશના લોકો એવું માનતાં હતાં, કે તીરના જખમ ઉપર એનાં મુળીઆને લગાડવાથી, તે ઝટ રૂબઈ જતા હતા. આ ઉપરથી ઈંગ્રેજોએ એને (arrow root) (તીરના મુળીઆ) એવું નામ આપ્યું. અને તે નામ ઉપરથી આજે આરાઈટ એવું અપભ્રંશ નામ થવા પામ્યું. એ આરાઈટમાં સઘળા ગુણો સેગોના જેવાજ હોય છે. અને જે જે કામ માટે સેગો વપરાય છે, તેજ સઘળાં કામમાં આરાઈટ પણ તેવીજ રીતે વપરાઈ શકે છે.

તેલવાલી ચીજો.

OILY-SEEDS.

તેલના કસથી ભરેલી ચીજોમાં બદામ, અખરોટ, કાજુ, પસ્તાં, ચારોળી, નારીયળ, વીંગેરે અનેક જાતના ઓળવાલી ચીજો સમાઈ જાય છે. આપણા લોક એવી સઘળી તેલવાલી ચીજોને ‘જાતજાતના મગજ’ એવે નામે ઓળખે છે. એમાં નાઇટ્રોજનસ યાને પુષ્ટીકારક ભાગ વધારે હોવાથી તે શક્તીવાલા ખોરાક તરીકે વપરાસમાં લેવાય છે. પણ તેમાં ચોક્કસ પ્રકારનું તેલ હોવાથી આજે વખત નબળી હોજરીવાલાંએને તે જરૂર પત થઈ શકતાં નથી.

મીઠી બદામ-મીઠી બદામના ગુણ અને અવગુણ.

બદામને માટે આ પ્રસંગે બે બોલ બોલવા ખાસ જરૂરના છે, કેમકે રાંધણીની રાણીઓની બદામ એક માનીતી વસ્તુ છે.

બદામ બે પ્રકારની હોય છે. મીઠી અને કડવી. મીઠી બદામ ખાધાના કાંમમાં આવે છે, પણ જો તે મોટા જથ્થામાં ખાધી હોય, તો તે બદહજમી કરે છે. પછી તે છોલીને ખાધી હોય, યા તાજી

ખાધી હોય. જો બદાંમ વણી જીંની હોય, તો તે માણેલું તેલ વાસી બની ગયલું હોય છે, અને તેથી તે નબળા હોજરીવાલાંને ખીલકુલ માફક આવતી નથી. હોલ્યા વગર મોટા જથ્થામાં ખાધેલી બદાંમથી મોહડાં અને ચેહરા ઉપર ‘ફેફરો’ આવે છે. મીઠી બદાંમ તેમજ તેનું તેલ પુષ્ટીકારક ગણાય છે. મીઠી બદાંમનું ચોખ્ખું તેલ દુધ સાથે મેળવી પીવાથી લલામણુ નબળાં આદમીને કરવામાં આવે છે. ડોઝ ૧ થી દ્રાંમ ૪ દ્રાંમ સુધી, ઉમરના પ્રમાણ પ્રમાણે લેવું. મીઠી પીસાબવાલાં દરદીઓને બદાંમની પાપડી (ચોકસ રીતે બનાવેલી) ખવડાવવાની લલામણુ કેટલાક તખીમો કરે છે.

બદાંમની ફાકી બનાવવાની રીત.

(નાતવાંનો માટે ખાસ ઇલાજ.)

R. /

મીઠી બદામનો બુકો... ... આંઉસ. ૮

સુફેદ ખાંડ. (*Refined.*) આંઉસ. ૪

• ગમ એકશ્યા (*Powder.*) આંઉસ. ૧

એ સઘળાંને સારી રીતે મેળવી એકરસ કરવું, અને રોજ દીવસમાં ત્રણ વખત સોળનું દુધમાં એકથી બે યા ત્રણ દ્રાંમ ઉમરના પ્રમાણમાં ફાકવું.

કડવી બદાંમના ગુણ અને અવગુણ.

કડવી બદાંમ એ એક જલમ ઝેર સમાન ગણાય છે. કડવી બદાંમનું ઝેર એમીગડાલીન (*Amygdaline*) ને નામે જણાયલું છે. એમાંથીજ હાઇડ્રોસીયાનીક એસીડની પેદાયસ થાય છે. મીઠી બદાંમમાં એમીગડાલીન હોતુ નથી, અને તેથી તેમાંથી એવો ઝેરી પદાર્થ ઉત્પન્ન થતો નથી. કડવી બદાંમના તેલનું એકજ દીપું પાંચ

મીનીટમાં એક બીલાડીને મારી નાખે છે. પંદરથી વીસ કડવી બદામ જે એક કુતરાને ખવાડી હોય, તે પાંચથી છ કલાકમાં તે મરણ પામે છે. કડવી બદામ ખાધા પછી ઘણાક માણસો તેના ઝેરથી મરી ગયેલાં માલમ પડ્યાં છે. કડવી બદામ કદીબી રાંધણીમાં રાખવીજ નહી, અને તે વાપરવામાં મોટી સંભાલ લેવી ઘટે છે.

ઉપર જણાવેલી સઘળી અને એવીજ બીજી અનેક તેલવાલી પુષ્ટીકારક ચીજો ખોરાક તરીકે ઉપયોગમાં લઈ શકાય છે.

તરકારી—પટેટા.

GREEN-VEGETABLES.

પટેટા, કઠોળના જેટલાજ પુષ્ટીકારક છે. માણસ તેમજ જાનવર બંનેના ખોરાક તરીકે તે એક ઘણીજ ઉપયોગી ચીજ લેખાય છે.

પટેટા ઘણી જાતના થાય છે, અને તે સઘળાના ગુણુ એક સરખાજ હોય છે. જે કે તેઓ સવાદમાં સેદજસાજ એક બીજાથી વધતા ઓછા જુદા પડે છે. પટેટાની બનાવટમાં પુષ્ટીકારક ભાગ (Nitrogenous matter) કરતાં સ્ટાર્ચ, (Starch) યાને શરીરમાં ગરમી ઉત્પન્ન કરનાર ભાગ વધારે હોય છે.

પટેટા કેવી રીતે રાંધવા.

બાફેલા પટેટા સેદજથી હજમ થાય છે, અને તે સવાદ પણ સારો આપે છે. કાઢબી કારણે, રાંધતી વખતે પટેટાને તેની છાલ છોલીને કદીબી રાંધવા નહી. પટેટા હંમેશાં બાફીનેજ ખાવા સારા છે. ભુંજેલા પટેટા કરતાં બાફેલા પટેટા વધારે સારા કેહવાય છે.

કોબી—Cabbage:

કોબી અને કોબીની જાતની બીજી સઘળી તરકારીઓ, જેવી કે કાલી ફલાવર, નોલકોલ, સલગમ વીગેરે તરકારીઓ ખોરાક

તરીકે ઠીક કામમાં આવે છે. એવી સઘળી તરકારીઓમાં પાણીનો ભાગ મુખ્ય કરી વધારે હોય છે.

એ જાતની તરકારીઓમાં ગંધક, અને શરીરને પુષ્ટી આપનાર તત્વ ઠીક પ્રમાણમાં સમાયલાં હોય છે, અને તેથી એ ખોરાક તરીકે કાંમમાં લેવાય છે. એમાં ગંધકનો ભાગ હોવાને લીધેજ તે પેટમાં ગયા પછી, ‘સલ્ફ્યુરેટેડ હાઇડ્રોજન ગ્યાસ’ નામનો પવન પેટમાં ઉત્પન્ન થાય છે, જે ખેશક એ ચીજની તરફ આપણો અનગમો ઉત્પન્ન કરે છે. કાબી અને એની જાતને લગતી સઘળી એવી ખીજ તરકારીઓથી અનેક વાર બાદી અને બદલજમી થાય છે.

કૉલીફ્લાવર- Cauliflower

કાબી કરતાં કૉલીફ્લાવર વધારે સારી અને ઉત્તમ પ્રકારની તરકારી લેખાય છે. કાબીની રીતે જોતાં કાબીના કરતાં તે વધારે પસંદ કરવા જોગ તરકારી છે.

કેટલીક તાજી તરકારીઓ દવા તરીકે.

ભાજીપાકાના વરગમાં સમાઈ જતી સઘળી જાતની તરકારીઓમાં, મોટે ભાગે જે કે શરીરને પુષ્ટી મળે એવું કાંઈ નહીં હોવા છતાં, તે સઘળી સાધારણ ખોરાક તરીકે વપરાય છે. એ માલુલી કેટલીક ચીજો તો કેટલાંક દરદો ઉપર ખાસ અસર કરે છે, પણ નબળા કાઠવાલાંઓને તે માલુલી કેટલીક બરાબર જરૂર પડતી નથી, અને તેથી તે પેટમાં બાદીને, યા બટાસને ઉત્પન્ન કરે છે.

કેટલીક તાજી તરકારીઓમાં ચોક્કસ દવાઈના તત્વો સમાયલાં હોવાને લીધે, તે ચોક્કસ દરદો ઉપર ખાવાની ભલામણ કરવામાં આવે છે. એવીખી કેટલીક તરકારીઓ છે, કે જેમાં ‘આયોડીન’ (Iodine) નાં તત્વો સમાયલાં હોવાથી સ્કોફ્યુલાના દરદીને તે

ખાવાની ભલામણ કરવામાં આવે છે, તેમજ કેટલીક તરકારીઓમાં ચીકાસ અને સ્ટાર્ચનાં તત્વો મોટાં પ્રમાણમાં આવતાં હોવાથી, તે ખઈના દરદીઓને ખાવાની ખાસ ભલામણ કરવામાં આવે છે. એ વીશે બધું ખબર પાછળ આપવામાં આવેલી છે.

કાકડી.

કાકડી જેરવળી મુશ્કેલ પડે છે. કાકડી રાંધેલી તેમજ કાચી હાલતમાં ખાવાની ભલામણ થઈ શકતી નથી. રાંધેલી કાકડી પણ બાજે વખત હજમ થતી નથી, અને કાચી કાકડી મરી, મીઠાં, અને સરકા તથા રાઇ સાથે ખાધા છતાં પણ હજમ થતી નથી, અને બદહજમીને ઉત્પન્ન કરે છે. તે ખાધા પછી પેટમાં ભાર જેવું લાગે છે, અને અસુરેથી તે હજમ થતી હોવાને લીધે, ખાધા પછી તેના 'ઓડકાર' આવતા રહે છે. એટલું છતાં કાકડી ફક્ત તેના સોહરમને લીધેજ કેટલાંકો ખાવાની પસંદ કરે છે. બાફેલી યા રાંધેલી કાકડી કાચી કાકડીના કરતાં જલદા હજમ થાય છે, પણ રાંધેલી કાકડીમાંથી તેના સોહરમ બીલકુલ નીકળી જાય છે.

ફળ-ફરૂટ. Fruits.

તેમની જાહેગીની કાંઠાણી.

ફળ-ફુટ જાત જાતના થાય છે. તે ખાધામાં સ્વાદીષ્ટ અને લેહ જાતદાર હોય છે. ફળ-ફુટ જુદા જુદા વરગોમાં વેંહચાયલાં છે. બીજવાલાં ફળ, જેમાંથી એક, યા એ કે ત્રણ, યાને તેથી વધારે બીજ નીકળે એવાં ફળ, ઇંગ્રેજીમાં (Drupes) દ્રુપ્સને નામે ઓળખાય છે. દાખલા તરીકે બદામ, પીચ, જરદાલુ, બોર, નારંગી. એ સઘળાં ફળો મુખવાસ, અને લેહજાતમાં એક બીજાંથી જુદાં પડે છે. એ ફળોની કાચી અને પાકી હાલતમાં, સ્વાદના બાબદમાં જે ફેર પડે છે, તે તેમાં થતા રસાયણીક ફેરફારોને લીધે હોય છે.

સઘળાં કાચાં ફળ, તેમની કાચી હાલતમાં ખાવાને લાયક હોતાં નથી. જેમ જેમ ફળ પાક ઉપર ચઢડતાં જાય છે, તેમ તેમ તેઓ મોટાં થતાં ચટકે છે. એ પછી ધીમે ધીમે તેમનામાંથી ખટાસનો ભાગ ઓછો થતો જાય છે, અને જેમ જેમ ખટાસ ઓછો થતો જાય છે, તેમ તેમ તેમાંથી કબજિઆતની ખાસીઅત પણ કમતી થતી જાય છે. જેમ જેમ ફળ પાક ઉપર ચઢડતું જાય છે, તેમ તેમ તે માણેલો ‘સ્ટાર્ચ’ રસાયણીક ફેરફારથી મીઠાસ (શ્રુગર)માં બદલાતો જાય છે.

જ્યારે ફળ ઘણુંજ પાકી જાય છે, (Over ripe) ત્યારે તેમાં નવા રસાયણીક ફેરફાર થવા માંડે છે. એ નવા ફેરફારે જેમ જેમ આગલ વધતા જાય છે, તેમ તેમ તેનો સોહરમ ઓછો થતો જાય છે, અને સેવટે તેના મીઠાસમાં ચોકસ ફેરફાર થવાથી તેનો અસલ સુવાસ ઓછો થઈ જઈને, સેવટે તે કાઢવા માંડે છે.

ખીજવાલાં ફળના ગુણ અને અવગુણ.

ખીજવાલાં ફળના વરગમાં આવેલાં સઘળાં ફળ—ફુટ, જ્યારે પાકેલાં હોય છે, ત્યારે તેઓ સ્વાદમાં અતી લેહજત અને તાજગી બક્ષે એવાં ગુણવાલાં હોય છે. સમઘાતપણે જો તે ખાધાં હોય, તો સેહલથી તે હજમ થાય એવા હોય છે, અને તે ફાએદાકારક પણ થઈ પડે છે. એ જાતના ફળ તેમની સુકી હાલતમાં હંમેશાં મુખ્વાસ તરીકે સાધારણ રીતે ખવાતાં રહે છે.

ખીજવાલાં ફળથી થતા વૈદક ગુણો.

ખીજવાલાં ફળના વરગોમાં આવેલાં ફળોમાંથોડે યા ઘણે ભાગે કબજિઆત તોડવાનો ગુણ હોય છે, અને તેથી ઘણીક વખતે જો નબળા કોઠાના આદમીઓમાં તે વધારે ખાધામાં આવે છે, તો તે ‘ડાયરીયા’ ઉત્પન્ન કરે છે. નજલા, યા ‘ગાઉટ’થી હુરાંન થતાં આદમીઓએ એ વરગના

ફળ ખાવાં નહી, એવી તકરાર ઘણીવાર તખીબોએ કરી છે, પણ તે હજી ચોકસ રીતે મનાતું નથી.

ખજૂર. Date.

ખજૂર 'મસ્કતી,' આરબોનો મુખ્ય ખોરાક લેખાય છે. એમાં ખાંડ (Sugar) નો મોટો ભાગ સમાયેલો હોય છે.

સેબ—સફરજન. Apples.

સેબ ફળ, ખોરાક તરીકે ખાધામાં વધારે સારાં હોય છે. તે સેહલથી જન્મપત થાય છે. આપણી તરફ નહી, પણ વેલાત તરફ એ ફળને રાંધીને ખાધામાં લેવાય છે. કોઈખી રાંધેલાં ફળ વધારે આસાનીથી હજમ થઈ શકે છે. વેલાતમાં સેબની મોટા જથ્થામાં પેદાયસ થતી હોવાને લીધે, તેમજ ત્યાં તે સસ્તાં હોવાથી તેમ કરવાને બનતું હોય, એમ ધારવામાં આવે છે. સેબ, તથા સફરજનને સુકવીને રાખવાથી તે કાંબો વખત રહી શકે છે. એવી રીતે સુકવેલાં ફળ વેલાતથી આપણી તરફ મોટા જથ્થામાં આવે છે.

સફરજનના વેદક ગુણો.

એ ફળમાં કબજિઆતને દૂર કરવાનો ગુણ ખાસ કરી હોય છે. સફરજન, ખાંડ (Brown-Sugar) સાથે ખાધાથી સવાદમાં જેમ સારું લાગે છે, તેમ તે કબજિઆતને નોડવામાં પણ સારી અસર કરે છે. સેબ અને સફરજનમાંથી સાઇડર નામનું પીણું બનાવવામાં આવે છે. સાઇડર વીશે વધુ ખુલાસો આગળ કાઢેલો જોવામાં આવશે.

દરાખ, કંરંટ, કીસમીસ, ગુસબેરી, વીગેરે.

લાલ અને કાળી દરાખ જુદી જુદી જાતના મીઠાં પકવાનોમાં વપરાય છે, તેમજ તેના શરબત પણ બને છે. કાળી દરાખમાંથી

એક એકસ જાતનો સોહરમ નીકળે છે. ગુસખેરી માટે બાગે કરન્ટની ખાસીયતને મળતાં આવે છે. એ ટુંડીવાલાં મુલકોમાં ખાસ કરી પેદા થાય છે.

કાળી દરાખના વૈદક ગુણ.

કાળી દરાખના ઠળીયા, યા ખીજ, કદીખી ગળી જવાં નહી, કેમકે તે કદીખી જરપત થતાં નથી, અને તેથી બદહજમી થઇ ઘણીવાર ‘ડાયરીયા’ થાય છે, અને કોઇવાર તો તેથી પેટમાં દુખારો પણ થાય છે. કાળી દરાખ કબજાઆતને તોડવાનો ગુણ ધરાવે છે.

લીલી દરાખ. *Grapes.*

લીલી દરાખ અનેક કારણોને લીધે વધારે જાણીતી અને વધારે વખણાયેલી છે. પાટી દરાખનો રસ એક લહેજતદાર સ્વાદીય પીણું છે. રસાયણ શાસ્ત્રીઓના પ્રયત્નો ઉપરથી નીચલી ચીજો, લીલી દરાખના રસમાંથી નીકળેલી સીધ્ધ થઇ છે.

લીલી દરાખના રસની બનાવટ.

Grape Sugar (ગ્રેપ સ્યુગર.)

Bitartrate of Potash (પોટાશ બિટાર્ટ્રેટ.)

Tartrate of Lime. (લાઇમ ટાર્ટ્રેટ.)

Malic Acid. (મેલીક એસીડ.)

આ પદાર્થો દેશદેશની દરાખોમાં જુદાં જુદાં પ્રમાણમાં હોય છે. લગભગ ૧૫૦૦ જાંતની દરાખ દુનીયામાં ઉગે છે.

દરાખ ગરમ મુલકોમાં પેદા થાય છે. એને પાક ઉપર ચઢવા માટે સુરજનો તાપ અને ઘણીજ ગરમીની જરૂર પડે છે. એના પાકને ફોલ્ડમંદ કરવા માટે ખાસ જમીનની જરૂર હોય છે. દરાખ એ લેહજતદાર અને પુષ્ટીકારક ફળ છે. જે દેશમાં એનો પાક હોય છે, ત્યાં એ ખોરાક તરીકે વપરાય છે.

દરાખના વેદક ગુણો.

લીલી દરાખ ખાધામાં ડાંડી, અને પુષ્ટીકારક છે. એ ખાધાથી મનને તેમજ તનને તે તાજગી મળે છે. ખીમારો એનો ઉપયોગ સારી પેટે સલામતી સાથે કરી શકે છે. લીલી દરાખ, એ રક્ત-સુધારક, અને રક્ત-વરધક ફળ છે. દરાખના ખીજ અને છાત્ર કાઢાડી નાખીને હંમેશાં ખાવી, કેમકે એ ખીજ જરૂર પત થતાં નથી, અને તેથી બદલજમી થવાનો સંભવ રેહ છે. દરાખનો રસ પીધાથી પીસાચ સારી રીતે છુટે છે (*Diuretic*), અને કબજાઆતને પણ તોડે છે, (*Laxative*). બદલજમી (*Dyspepsia*) ના ચોક્કસ પ્રકારમાં તેમજ ખડીનાં ખીમારોમાં દરાખનો છુટથી વપરાસ કરવામાં આવે છે.

રાસપથેરી, સોથેરી, મલથેરી, બ્લેકથેરી, ૪૦

આ સઘળી જાતના ફળો આપણા મુલકમાં હાલ મળી શકે છે. મલથેરી વાને સેંહતુર, તેમજ બ્લેકથેરી વાને કરંદાં, આપણથી અજાણા નથી. એ સઘળાંમાં જો કે જાણવા જોગ પુષ્ટીકારક તત્વ હોતું નથી, પણ તેમાંથી નીકળતો રસ, જીવને તાજગી અને રાહત આપે એવો સ્વાદીન હોય છે. આ સઘળાં ફળો જ્યારે કાચી હાલતમાં હોય છે, ત્યારે તેમાં અમુક જાતના કડવા ખટાસવાડી એસીડ હોય છે, પણ જ્યારે તે પાક ઉપર ચઢી ખાવા લાયક બને છે, ત્યારે તે સઘળું ખાંડ (*Sugar*) માં બદલાઈ જાય છે. આ સઘળાં ફળો ખેતની તાજ તેમજ સુકી હાલતમાં જીલાય (*aperient*) લાવવાનો થોડો ધણો ગુણ ધરાવે છે.

અંજીર.

અંજીર, જે એશીઆના જુદા જુદા ભાગોમાં ઉગે છે. તે સ્પેન, ઇટલી, અને ફ્રાંસમાં પણ ઉગે છે. તાજાં તેમજ સુકકાં અંજીરનો ખોરાક તરીકે પણ થોડો ઉપયોગ કરે છે.

અંજીર જ્યારે કાચાં હોય છે, ત્યારે ખાટાં લાગે છે. પણ જ્યારે પાકે છે, ત્યારે એનો સઘળો ખટાસ ખાંડમાં બદલાઈ જાય છે. એની પુષ્ટીકારક શક્તી, મુખ્ય કરી એના ખાંડના ભાગવાલા માવાને આભારી હોય છે.

અંજીરના વૈદક ગુણ.

તાજાં, તેમજ સુકાં અંજીર, કબજિઆતને તોડે છે. તાજાં અંજીર કરતાં સુકાં અંજીરમાં કબજિઆતને તોડવાનો ગુણ ખાસ કરી વધારે જણાયેલો છે.

ધવને લલચાવનારું ફળ ! ફળાં.

Plantain and Banana

ફળાંની હસ્તી વીશે વિચીત્ર દંતકથા જણાવવામાં આવે છે. આ ફળને *Paradisiaca* એવે ખાસ નામે ઓળખાવામાં આવે છે. એનું મુખ્ય કારણ એવું જણાવવામાં આવે છે, કે બાગે બેહસ્તમાં ધવ જે ફળ જોઈને લલચાઈ હતી, તે એજ ફળ ધારવામાં આવે છે.

Banana શબ્દની ઉત્પત્તિ માટે એવું કહેવામાં આવે છે, કે બહુ પુર્વકાળમાં આપણા દેશના બ્રાહ્મણો અને શીલસુક્ષ્મો તે મુખ્ય ખોરાક જણાતો હતો. ફળાં ખાવાં બેશક પુષ્ટીકારક છે. ફળાંને સુકવી તેનો આટો બનાવવામાં આવે છે. એ આટો ગરમીનાં ખોરાક તરીકે વપરાય છે, તેમજ બીમારીમાંથી સાજાં થઈ ઉઠેલાંઓના કાંમમાં પણ તે લેઈ શકાય છે. ફળાં સેહજથી હજમ થઈ શકે છે.

ફળાંના વૈદક ગુણ.

ફળાંમાં ફાસફરસનો ભાગ આવેલો હોવાથી તે મગજને તાજગી અને કૌવત આપે છે. આ તેની ખાસ શક્તિ માટેજ, વિધારથીઓને તે ખાવાની ભલામણ થઈ શકે છે. શરીરને શક્તિ આપવામાં પણ ફળાં વધારે ગુણુકારી હોય છે, તેમજ ખોરાક તરીકે પણ તેનો ઉપયોગ થઈ શકે છે.

ખરબુચ-તરબુચ. Melon, તેના ગુણ.

ગરમ દેશમાં, અને ગરમીમાં, તરબુચ એક આશીસ સમાન ચીજ થઈ પડે છે. સ્વાદમાં તે મીઠું અને લેહજતદાર હોવાથી તેનો ઉપયોગ ખોહલો થઈ પડ્યો છે. તરબુચ તેમજ ખરબુચના બીજ ભુંજીને ખાધેલાં પુષ્ટીકારક છે, કેમકે તેમાં અમુક પ્રકારના તેલનો અંશ હોય છે.

અનેનાસ. Pine-apple, તેના ગુણ અને અવગુણ.

કાચાં અનેનાસ જ્યારે પાકે છે, ત્યારે તે પણ એક સ્વાદીષ્ટ ફળ થઈ પડે છે. કાચું અનેનાસ ગર્ભવંત સ્ત્રીએ કદી પણ ખાવું નહીં, કેમકે તેથી ગર્ભ તુટી પડવાનો મોટો સંભવ રહે છે.

લીંબુ, નારંગી, માસખી, સંતરા, કમળાના વૈદક ગુણ.

આ સઘળાં ફળો નારંગીને વરગના ગણાય છે. અને તે સઘળાં ખાધામાં ગુણકારી હોય છે.

આ સઘળાં ફળો ખાધામાં સ્વાદીષ્ટ ખાટાં-મીઠાં સ્વાદવાલાં હોય છે. પાક ઉપર ચઢવા આગમજ તે સઘળાં ખાટાં હોય છે, પણ જેમ જેમ તે પાક ઉપર ચઢતાં જાય છે, તેમ તેમ તે માહુલો ખટાસ મીઠાસમાં બદલાતો જાય છે. એ સઘળાં ફળોમાં સમાયલા ગુણ એક બીજાને ઘણા ખરા મળતાં આવે છે. એ ફળના રસમાં જે ખટાસ સમાયલો છે, તે ખટાસમાં સમાયલા અમુક ગુણને લીધે, એ સઘળાં ફળો, 'સ્કર્વી' (Scurvy) ને નામે જણાયલાં દરદ ઉપર ખવાડવાની મોટી ભલાંમણ, તખીમો કરે છે. મીઠી નારંગી આ સઘળાં ફળોમાં ભારે ગુણકારી હોવાથી, સઘળાંમાં તે પેહલો દરજ્જો ભોગવે છે. નારંગી, તેમજ સંતરા અને કમળા વીગેરે ફળો. મનને ખુશ કરનારાં, અને તાજગી આપનારાં (Refrigerant) ફળો છે. જે પુરેપુરાં પાક ઉપર ચઢેલાં હોય, તે નબળાંમાં નબળી પાચન શક્તીવાલાંઓ પણ, તે જેરવી શકે છે. ધ્યાન રાખવું કે એના બીજ, અને એનો કુચો,

રસ ચુસી લીધા પછી હંમેશાં યુક્તિ નાખવાં. જેમ લીલી દરખ બીમાર આદમીને રાહાત આપે છે, તેમ આ ફળો પણ બીમારને તેટલાંજ કીમતી થઈ પડે છે. ઘરડાં, તેમજ જવાંન, અને નાંહના બાળકોને પણ એક સરખી રીતે એ આપી શકાય છે, પણ તેના બીજ અને કુચો કદીબી ગળી જવા દેવાં નહી.

ખાટાં લીંબુના વૈદક ગુણ.

ખાટાં લીંબુમાં સમાયલા સઘળા ગુણ, તેમાં સમાયલી સાઇટ્રીક એસીડ (*acid citric*)ને આભારી છે. ખાટાં લીંબુનો રસ જથરાગ્નીને તાકત (*Stomachic*) આપે છે. બાજે વખત શરબતના આકારમાં, તે એક દીલપત્રીર પીણું તરીકે વપરાય છે, અને તેથી ખુલાસાથી પીસાબ પણ થાય છે. સ્કરવીના દરદ ઉપર એનો રસ, ખાસ કરી, એક પીણાંના આકારમાં વપરાય છે, લીંબુનું તેલ, ભરચોપડ કરવાના કાંમમાં વપરાય છે. લીંબુનો રસ પુરતી ખાંડ સાથે મેળવી તેનું સરબત બનાવી પીધાથી, મનને રાહાત મળે છે, તથા સ્કરવીના દરદનો અટકાવ કરે છે. લીંબુના રસનું શરબત બનાવી, ડમેટીઝમની બીમારીમાં પીવા માટે ફરમાવવામાં આવે છે.

મીઠાસદાર ચીજો.

Saccharine Substances.

પુર્વ કાળમાં મીઠાસ માટે વપરાતી વસ્તુઓ.

મીઠાસદાર ચીજોમાં ખાંડ બાજે સરવેને જાણીતી ચીજ છે. સઘળી જાતની ખાંડ અને સાકર, હાલના જમાનાની શોધ તરીકે જણાઈ છે, પણ બહુ પુર્વ કાળના જમાનામાં મીઠાસ તરીકે ખાંડની જગ્યાએ કેવી કેવી ચીજો વપરાતી હતી, તે જાણવાની આપણને બેશક ધનતેજની લાગે છે. ગોળ માટે કદાચ કેહવાતું હોય, કે આ દેશમાં તે ખાંડને બદલે પેહલાં વપરાતો હતો, પણ પુર્વ કાળમાં મીઠાસ તરીકે વપરાતી ચીજો તો ન્યારી અને નીરાળીજ હતી. બહુ પુર્વ કાળમાં

મીઠાસ તરીકે, કેહજે કે મધ, મેના (Manna) અને દરાખ, એટલીજ ચીજો જણાયલી હતી. ના ખાંડ કે ના ગોળ. જાતજાતની બનાવટવાલી નવી નવી ખાંડ અને સાકર, એ પાછલા જમાનાની શોધ તરીકે જાહેર થઇ હતી. આ સઘળી વસ્તુઓ પોતાના ગુણદોષમાં એક બીજાને એટલી બધી તો મળતી આવે છે, કે તે માટે લંબાણ કરવાની જરૂર, ઝાણ રેહતી નથી. વેલાતમાં બનતી ખાંડ સેરડીમાંથી બનાવવામાં આવે છે. પણ એ ઉપરાંત હાલમાં ખીટ-રૂટ નામની વનસ્પતીમાંથી પણ ખાંડ બનાવવાનો હુનર નીકળ્યો છે. એટલુંજ નહીં, પણ હલકા પ્રકારની ખીજી ખાંડ, મકાઈ, ખજૂર, વીંગેરે ખીજી ચીજોમાંથી બનાવવાનો હુનર હાલમાં શરૂ થયો છે. ખાંડની પેદાયસમાં જે ઘટાડો થયો, તો બેશક દુનીયાની વસ્તી ઉપર તેથી મોટી અસર થાય, એમાં જરાએ શક જેવું નથી.

ખીટ-રૂટમાંથી ખાંડ બનાવવાનો ઉદ્યોગ.

ખીટ-રૂટમાંથી ખાંડ બનાવવાની શોધ હમણા હમણા થઇ છે. અને તેટલાંમાંજ ખીટ-રૂટની ખેતી વધી ગઇ છે. પેહલા નેપોલીયને ફ્રાન્સમાંથી બ્રિટીશ તેમજ પરદેશી બનાવટોને બાતલ કરવાની નેમથી, પોતાની રૈયતને ખીટ-રૂટની ખેતી કરવાની, તેમજ તેમાંથી ખાંડ બનાવવાની ફરજ પાડી હતી. એ પછીજ ખીટ-રૂટમાંથી ખાંડ બનાવવાનો હુનર ઉધ્યોગ બોહલા પ્રમાણમાં, ફ્રાન્સ તેમજ યુરોપના બીજા મુલકોમાં વધી ગયો, અને ખીટ-રૂટની ખેતી અને તેના અપનો મોટો ફેલાવો થયો.

ખાંડના વૈદક ગુણ અને અવગુણ.

ખાંડ માટે એવું કેહવામાં આવે છે, કે આદમી જે મોટા પ્રમાણમાં ચાણ ખાંડ ખાયા કરે, તો તેથી તેના શરીરમાં ચરબીનો વધારો થાય !

એ ઉપરથી ખાંડનો આ એક ગુણ કેહવાય છે, કે તે આદમીનું આંગ નાકું કરે છે. ખાંડના આ ગુણને લીધેજ તખીખો નાડાં આદમીને ખાંડ કે સાકરનો ઉપયોગ કરવા ખીલકુલ મનાઇ કરે છે. ખાંડ એટલી તો જલદીથી પીગલી જાય છે, કે તેને જરૂર પત થઇ જતાં આજી વાર લાગતી નથી. પણ કોઇ વખત, તે પેટમાં ગયા પછી જો તેમાં ખટાસનું ખમીર (*Acid Fermentation*) લાગુ પડે છે, તો અજીરણ થાય છે, તથા છાતી ઉપર બળતરાં બળે છે, અને બાદીનું જોર થઇ આવે છે.

ખાંડના મીઠાસથી બચાંના દાંત ઉપર કેવી અસર થાય છે.

ખાંડ કોઇ કોઇ વખત હક નાહક બદનામીમાં આવી પડે છે. બાળકો ખાંડના હંમેશ શોખીન હોય છે, અને ખુદરતી રીતે તેઓનું દીલ, એ ચીજ ઉપર લોભાઇ જાય છે. આપણા લોકનું એવું કેહવું છે, કે ખાંડ ઘણી ખાધાથી બચાંના દાંત કોહવા માંડે છે. ખરી વાત છે, કે બચાંને મીઠાસ ઉપર ખુદરતી ભાવ રેહછે, પણ ખાંડથી બચાંના દાંત બગડી જઇ કોહવા માંડે છે, એ વાત વીદવાંન ડાકટર રાઇટ ના પાડે છે. એ વીશે, તે નીચે પ્રમાણે જણાવે છે.

દાંતની સફાઇ કેવી રીતે રહી શકે, તે વીશે ડાકટર રાઇટનો વીચાર.

“મીઠાસથી દાંત ખરાબ થાય છે, એમ માની શકાતું નથી. કેમકે તેમ જો હોય, તો હબસીઓના દાંત જે ઘણાજ મજબુત અને સાફ હોય છે, તેઓ સેરડીને ચાવી તેનો રસ એટલો બધો તો ચુસે છે, કે જેથી તેમનાં દાંત ખરાબ થઇ શકે. પણ તેમ થવાને બદલે હબસીઓના દાંત વધારે સરસ અને સફાઇદાર રહે છે.”

ખાંડમાં થતી ભેળસેળ.


જુદી જુદી જાતની ખાંડમાં જુદી જુદી વસ્તુઓને ભેળી ખાંડને વેચવામાં આવે છે. દાખલા તરીકે જુરા ખાંડમાં ચુનો, અને ખીજી ખાંડોમાં ‘સલફેટ-ઓફ-કેલ્શ્યમ’ (*Sulphate of Calcium*) ભેળવામાં આવે છે. પણ આ ચીજો ખાંડની અંદર એટલાં તો નજીવાં પ્રમાણમાં ભેળાંય છે, કે તે માટે ભાર મુકી ઝાણું ખોલવું જરૂરનું લાગતું નથી.



THE WATERS WE DRINK.

જુદી જુદી જાતનાં પાણી.



મારાં માનવંત સ્નેહી 

જીંદગીના નીલાવ માટે પાણીની રોજ આપણને મોટી જરૂર પડે છે. આદમીના શરીરની રચનામાં પાણીનો ભાગ કેટલો સમાયલો છે, તે જાણવાની કવચીતજ કોઈએ કાળજી કીધી હશે. આપણા શરીર અંદર ચાલી રહેલી જુદી જુદી ક્રીયાના પ્રયોગ દરમયાન, એટલું બધું તો પાણી શરીરની અંદરથી બહાર નીકળી જાય છે, કે તે ખુટ પુરી પાડવા માટે, આપણને તાજું પાણી પીવાની અવાર નવાર લાગણી-તરસ-થાય છે. ખરું જોતાં તો આદમીને ખોરાકના કરતાં પાણીની વધારે જરૂરની છે. માણસ જો કે ખોરાક વગર ઘણા દીવસો જીવી શકે છે, પણ પાણી વગર થોડાજ કલાક જીવી શકે છે, અને હવા વગર તો થોડી મીનીટ પણ જીવી શકાતું નથી. એટલા ઉપરથી જણાય છે, કે જીંદગીનો આધાર મોટે ભાગે પાણી અને હવા ઉપર લટકેલો છે, અને ખોરાક ત્રીજી પંક્તીએ આદમીની સોડમાં જીંદગીના જીવનાધાર તરીકે ખડો રેહ છે.

જીંદગીને જગજત રાખનાર પાણીના જેવું બેમુળ સાંધન, જગતના કીરતારે આદમીજાતની વસ્તી માટે દુનીયામાં પેદા કરી, રેલ છેલ કરી નાખી છે, ત્યારે આજના સુધરેલા સુધારાને જખમ લાગે એવી હીન

પરતી વચે, પરવરદેગારે બક્ષેલી પાણી જેવી ચીજનો વેપાર ચાલે છે, કેમ કે તે પીવા માટે આપણને પધ્ધતિ આપવા પડે છે.

તરસ લાગવાનું કારણ.

શરીરમાં પાચન ક્રીયાનું કામ ચાલુ રહેવા માટે પાણીની મોટી જરૂર છે. પસીના અને પીસાબના આકારમાં જોટલું પાણી શરીરમાંથી બહાર નીકળી જાય છે, તથા મેહનત કીધા પછી, તેમજ ગરમીની અસરથી જોટલું પાણી શરીરમાંથી બહાર પડે છે, તેથી જે ખુટ શરીરમાં પડે છે, તે ખુટ પુરવાની જ્યારે જરૂર પડે છે, ત્યારેજ ખુદરતી રીતે તરસના આકારમાં આપણને કાંઈક લાગણી થાય છે, અને તે તરસ પાણી પીધાથીજ ખુબ્બ છે. જીંદગીનો ચેરાગ બળતો રાખવાની કુદરતની આ એક ગુપ્ત તદબીર છે, જે કોઈના કંઠાથી કે ફરમાવ્યાથી થતી નથી. જગતના કરનારની કરામતભરી કળાનો કેવો નાદર નમુનો.

એ જાતનું ચોખું પાણી.

જીંદગીના આધાર માટે ચોખાં અને નીરમળ પાણીની ઘણી જરૂર છે. સરવેથી સરસમાં સરસ અને ચોખું પાણી વરસાદનું માલમ પડ્યું છે, અને તેથી ઉતરતા પ્રકારનું યા તેટલાજ પ્રકારનું ચોખું પાણી 'ડીસ્ટીલ્ડ વોટર' (*Distilled Water*) જણાયલું છે.

'ડીસ્ટીલ્ડ' કરેલું પાણી ચોખું હોય છે, પણ તે સવાદદાર બીલકુલ હોતું નથી. પાણીનો સવાદ ડીસ્ટીલ્ડ કરેલાં પાણીમાંથી બીલકુલ જતો રહે છે, તેનું કારણ એ, કે ડીસ્ટીલ્ડ કરવાની ક્રીઆ દરમ્યાં, પાણી માહેલા સઘળા ખાર (*Salts*) બીલકુલ નીકળી ગએલા હોય છે. એ ક્રીયાના પરતાપથીજ દરીયાના ખારાં પાણીને પીવાના પાણીમાં ફેરવી નાખતાં વાર લાગતી નથી. લાંબી દરીયાઈ મુસાફરી દરમ્યાં પીવાના પાણીની તાંન પડતાંજ, દરીયાના ખારાં પાણીને ડીસ્ટીલ્ડ કરી પીવાના પાણી તરીકે હવે સલામતી સાથે વાપરવામાં આવે છે.

કેહવાની જરૂર છે, કે ડીસટીફ કીધેલું પાણી પીવાના કરતાં, દવાઈ દારૂ બનાવવા માટે વધારે કામ લાગે છે.

નદી, ઝરા, અને કુવાના પાણી.

ઝરાના પાણી—જે જમીનના ભીતરમાંથી ઝરાનાં પાણી વેહતાં હોય છે, તે જમીનના ભીતરમાં જે જે ખારો મળેલા હોય છે, તે સઘળા ખારોનાં તત્ત્વો, યા તો તે તત્ત્વોના ગુણ, તે પાણીમાં હંમેશાં સમાયલા રહે છે. ઝરાનું પાણી તાજગી બક્ષે છે, પણ તેમાં કોઈ વાર વનસ્પતીનો અંશ પણ હોય છે. ખાસ કરી જ્યારે ઝરાનું પાણી તેના મુખ આગળથી જો નદી લીધું હોય, તો આસપાસ ઉગેલી વનસ્પતીનો અંશ, તે પાણીમાં આમેજ થવા પામે છે.

પાહાડ કે ખડકમાંથી વેહતાં ઝરાના પાણી ઘણું કરી મોટે ભાગે મનને રાહત અને તાજગી બક્ષે એવાં હોય છે. ખાસ કરી ચુના કે ચાકવાલા પથરના અનેલા ખડકોમાંથી ઝરકતાં પાણી, વધારે તેવાં હોય છે.

કુવાના પાણીમાં ઝરાના જેવોજ ગુણ હોય છે. પણ કુવાની પડોસમાં, યા તેની નજદીકમાં, યા તો કુવાની આસપાસે જો ખરાબ જમીન યા ગટર, કે એવી કાંઈ ગંધકી હોય, તો તેવા કુવાના પાણી પીધાથી, તબીયત અને તંદરેસ્તીને મોટું નુકસાન થાય છે. કુવાના પાણી મોટી સાહુચેતીથી વાપરવા જોઈએ છે, કેમકે ઘણીક વાર તેથી જીવલેણ દરદોના આદમીને ભોગ થઈ પડવું પડે છે.

નદીના પાણી સરવેથી વધારે ખરાબ હોય છે, અને તેથી નદીના પાણી પીવાં બીલકુલ ખરાબ છે. કેમકે તેમાં વનસ્પતીનો કોહવાટ, તેમજ મેલાં અને મદલાં લુગડાં ધોવાય-

લાંતો મેલ, અને એવીજ કાસમની ગંધકી તેમાં સમાયલી હોય છે. એવાં અને એના જેવાં બીજા અનેક કારણોને લીધે, કોઇ કોઇ નદીમાં માછલાંઓ જીવી શકતાં નથી.

પીવાનું પાણી કેવી રીતે ચોખું બની શકે.

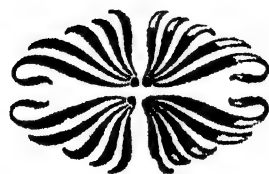
પીવાનું પાણી જે રીતે ચોખું બનાવી શકાય છે. સારે નસીએ એ જે રીત અતી સેહલ હોવાથી, સરવે કોઇ તેનો ઉપયોગ કરી શકે એમ છે.

પેહલી રીત—પીવાના પાણીને પ્રથમમાં ઉકાળીને ગાળી કાઢાડ્યા પછી, તેને પીવાના કામમાં લેવાની છે. પાણીને ઉકાળ્યાથી તેમાં સમાયલી વનસ્પતીનો કાંઈખી કોહવાટ અગર જે તેમાં હોય, તે તે નીકળી જાય છે. એ ઉપરાંત પાણીમાં અગરજે કોઈક જીવલેણ દરદના જંતુ (Germs) હોય છે, તે તે પાણીને ઉકાળ્યાથી તેનો પણ નાશ થઈ જાય છે, અને એ રીતે તે પાણી પીવાને લાયક, બીલકુલ ચોખું અને સલામતીભરેલું બને છે. ગાંમમાં કે શહેરમાં જ્યારે કોઈ કોઈ ઉડતા રોગનો ઉપદ્રવ થએલો સમજાય, ત્યારે પાણીને ઉકાળીને પીવાની પેહલલી આદત રાખવી ઘણીજ જરૂરની છે. પણ તેનાં કરતાંખી જે પાણીને હંમેશાં ઉકાળીનેજ પીવાનો નીયમ રાખ્યો હોય, તે તેથી અનેક પીડાઓ દુર થઈ શકે છે.

બીજી રીત—પાણીને ફીલ્ટર કાંધા બાદ વપરાસમાં લેવાની છે.

ફીલ્ટર કરેલાં પાણીમાંથી વનસ્પતી જંતુઓ, તેમજ તે માછલી મળીનતા ગળઈ જવાથી, તે પાણી નીરમળ બની પીવાને લાયક બને છે. પણ ફીલ્ટર થયેલું પાણી બીલકુલ

ભરસેદાર પાણી ગણાતું નથી, કેમકે તેથી સઘળીજ જાતના જોખમો પાણીમાંથી કાંઈ નાબુદ થતા નથી. પાણીને શીલ્ટર કરવાની અનેક જાતની નવી નવી રીતીઓ હવે શોધી કાઢાવામાં આવી છે. તે સઘળી રીતીઓને અમલમાં મુકવાની મતલબથી, જુદી જુદી જાતના નવાં નવાં શીલ્ટર પણ શોધી કાઢવામાં આવ્યાં છે. પણ હજી સુધી તે ઉપર પુરેપુરી રીતે ભરસો મુકી શકાય એમ નથી. સખખ એ સઘળાં શીલ્ટરમાંથી જો કે પાણી સંપુરણ રીતે ગળાઈ જતાં હશે ખરાં, પણ તે છતાં પાણીને ઉકાળીને શીલ્ટરમાં નાખવામાં, આવે, તો તે કાંઈક વીસ્વાસ મુકી વાપરવા જોગ થઈ પડે. એટલું છતાં કેહા વગર ચાલતું નથી, કે સઘળાંજ શીલ્ટર ઉપર ભરસો મુકવો નારવા છે.



પત્ર ૭ મું.

THE FOOD WE EAT.

શું શું ખાશો !



મારા દુરંદેશ મીત્ર

આ વાત જાણીતી છે, કે ઠંડી આમો હવાવાલાં મુલકોમાં આદમી મોટા જથામાં ખોરાક ખાય છે. ઠંડીના દીવસોમાં જેમ વધારે ખોરાક ખવાય છે, તેમ ખીજ હાથ ઉપર ગરમીના દીવસોમાં એટલો બધો ખોરાક ખવાતો નથી. એ ઉપરથી એવું સીધું થયું છે, કે હવાની અંદર જેમ જેમ ફેરફાર થતા રહે છે, તેમ તેમ તેની અસર આદમીની ભુખ ઉપર પણ થતી રહે છે. શીઆળા અને ઉનાળાની રીતે એવી રીતનો જે ફેરફાર હવામાં થતો રહે છે, તેની અસર આદમીની પાચન શક્તિ ઉપર મોટે ભાગે થવા પામે છે.

આદમીએ કેમ અને કેટલું ખાવું.

ભુખ, એ કાંઈજ નહીં પણ શરીરની અંદર ખોરાકની જરૂર પડી છે, એવું દેખાડનારી એક કુદરતની બશારત છે, જેને આદમી ફક્ત પોતાની લાગણીથીજ અનુભવી શકે છે. ભુખ લાગી હોય ત્યારે હંમેશાં દરએક જાને આ વાત યાદ રાખવી, કે ગમે એવાં લેહજતદાર પક્ષવાંત મોહડાંને સ્વાદ આપે, અને દાંતના ચક્ષુઓ શોખ પુરો પાડે, પણ પેટ ભરાય તે ઉપરાંત કદીખી દાખીને ખાવું નહીં. ભુખ કકડતી લાગી હોય, તોખી બનતાં સુધી પેટમાં થોડી જગા ખાલી રાખીને ખાધાથીજ ફાયદો થાય છે. ચાંપીને કે દાખીને ખાધાથીજ માઠાં પરીણામ આવે છે, એ વાત ભુલવી નહીં.

આદમીએ કેમ અને કેટલું પીવું.

પાણીની તરસ એખી શરીરને જોઈતી હાજતની માત્ર એક નીશાંની છે, જે આદમી ફક્ત લાગણીથીજ અનુભવી શકે છે. પાણીની તરસ, ખાધેલા ખોરાકના ગુણની ઉપર આધાર રાખે છે. ચોક્કસ ખોરાક ખાધા પછી પાણીની તરસ વારંવાર લાગે છે, અને કોઈ વખત સાધારણ તરસ જેટલીજ લાગણી થાય છે.

એક મોટું તંદરેસ્ત આદમી, આખા દીવસમાં સુમારે ૮૦ થી ૧૦૦ આંડિસ જેટલું પાણી પીઈ શકે છે. કોઈ વખત તે એથી ઓછુંપી પીએ છે. ફળ ફળાદી અને તાજી તરકારીનો ખોરાક ખાનારાંઓને ઝાજી તરસ લાગતી નથી, કેમકે તેઓને પાણીની ઓછી જરૂર પડે છે. ગરમીના દાહાડામાં આદમીના શરીરમાંથી પસીનો વધારે જતો હોવાથી, પાણીની તરસ પણ વધારે લાગે છે, જેથી આદમીને વધારે પાણીની જરૂર પડે છે.

દુનીયાના જુદા જુદા મુલકોના આદમી કેવો ખોરાક લે છે.

આદમી જેમ માસ ખાનારું, તેમજ વનસ્પતીના ખોરાક ઉપર જીવનારું પ્રાણી છે. આદમી દુનીયાના સઘળા ભાગોની અંદર વસ્તું માલમ પડ્યું છે, અને જ્યાંપી તે વસે છે, ત્યાંની જમીન અને આખોહવાને અનુસરી, જીંદગીના નીલાવ માટે જેવો ઘટે તેવો તે પોતાનો ખોરાક લેઈ શકે છે. દુનીયાના પરદાની અંદર વીટલાઈ ગયલાં જુદાં જુદાં મુલકોમાં વસ્તાં આદમીઓ, કેવી કેવી જાતના ખોરાકો ખાઈ પોતાની જીંદગીને નીલાવી રાખે છે, તેની થોડીક જાણવા જોગ નોંધ, હું અતરે ટપકાવી લેઉ છું.

એસ્કીમો. બરફસ્થાનના મુલકવાસીઓનો ખોરાક. (જીવો ચીત્ર.)

ઉત્તર ધ્રુવ તરફ બરફના મુલકવાસી એસ્કીમો લોક, ફક્ત માસ-નોજ ખોરાક ખાઈ જીવે છે, કેમકે તેમના મુલકમાં વનસ્પતી કે ફળ-

ફળાદીની પેદાયસ ખીલકુલ થતીજ નથી. તેઓનો ખોરાક મુખ્ય કરી રેન્ડીયર, બલદ, વૉલરસ, (*Walrus*) સીલ, (*Seal*) અને સામન વીગેરે જાતજાતની મચ્છીઓ, અને એવાંજ જનવરોના માસનો હોય છે. એ માંછુલી કાષ્ઠખી મચ્છી આપણી તરફ જાણીતી નહીં હોવાથી, તેમના નામથી આપણુ વાકેફ નથી, માટેજ ચીત્રો મારફતે તેમને પીછાનવું સેહલ થઇ પડશે. ઉત્તર ધ્રુવ તરફ શોધ કરવા નીકળેલો એક પ્રખ્યાત તખીબ કેહ છે, કે:-“હમારી મુસાફરી દરમ્યાંન બરફસ્થાંનના મુલકમાં વસ્તાં ઍચ્છીમોની ભુખ જોઇ હમો હેરત થયા હતા. વાલરસનું માસ, જેનો એક ટુકડો હમો ખુશીથી ખાવા રાજી થયા નહીં, તે તેઓ હુંસ અને ઉલટથી ખાતાં હતાં. વાલરસના કલેજાના (*Liver*) ટુકડા કરી, તે ઉપર તેઓ તેની ચરખીને લગાડી ખુશી સાથ ખાતાં જણાયાં હતા. વાલરસનું કલેજું ઘણુંજ લેહજત આપતું હતું. આપણી તરફનું રોસ્ત કરેલું ગોસ્ત, આ વાલરસના કલેજાની લેહજત આગલ કાંઇજ વીસાદમાં હોતું નથી.”

ન્યુ સ્પેનમાં વસ્તા ઇન્ડીયનોનો ખોરાક.

ડાક્ટર લીઓ કહે છે, કે:-“ન્યુ સ્પેનમાં વસ્તા ઇન્ડીયનોની જાતના મનુર લોકોને ઝુંપડામાં વસ્તાં, અને તે સાથે મોટે ભાગે તેઓને ભરડેલી મઝાઇની જાડી રોટલી સાથે મોટા જથ્થામાં મરચાં ખાતાં મેં જોયાં હતાં. ફક્ત એજ ખોરાક ખાઇ તેઓ જીવતાં રહે છે, એવું મેં મારી મુસાફરી દરમ્યાંન જોઇ લીધું હતું.”

મેક્સીકોના ઇન્ડીયનોનો ખોરાક.

મેક્સીકોમાં વસ્તા પંખાના ઇન્ડીયનો બાબે, સર ફ્રાંસીસ હેડ, લખે છે કે:-“તેઓ સઘળા પાકકા ઘોડેસ્વાર હોય છે, અને તેઓ પોતાની આખી જીંદગી ઘોડેસ્વારીમાંજ પુરી કરે છે. ઉનાળામાં

ચાંમડી દાજી જાએ એટલી બધી ગરમી હોવા છતાં, અને શીયાળામાં પાંણીનું બરફ બંધાઇ જાય એટલી ઠંડી હોવા છતાં, આ બાહ્યુર લોકો પોતાના શરીર ઉપર કાંઇપી કપડાં કે વસ્ત્ર રાખતાં નથી, અને પોતાનું માથું તેઓ ખીલકુલ ખુલ્લું રાખે છે. તેઓ ખીલકુલ નાગી હાલતમાં વસે છે, અને તેઓ કાંઇપી બેસતા નથી. તેઓ હંમેશા ટોળાંબંધ સાથેજ વસે છે, અને તેઓ સાથેજ ફરતાં ફરે છે. કાંઇપી એક જગા ઉપર તેઓ કદીપી કાયમ મુકામ કરી રહેતાં નથી. જ્યાં ધાસ ચારો સારો હોય છે, ત્યાં તેઓ હંમેશ વસ્તાં મળી આવે છે. જ્યારે તેમના ઘોડાઓ તે ચારો પુરો કરે છે, ત્યારેજ તેઓ ત્યાંથી ઉડાંગરી કરી બીજી સારી લીધોતરી અને ચારાવાલી જગા ઉપર જઈ પડાવ નાખે છે. તેઓ ફળ ફલાદી, વનસ્પતી કે રોટલી જેવું કાંઇજ ખાતા કે જાણતા નથી. ફક્ત તેઓ ઘોડાનું માસ ખાઈ જીવે છે.”

ચીનાઓનો ખોરાક.

ચીનાઓ બાળે સરજેન ખોરીંગ કહે છે, કે:—“ચીનાઓ પોતાના ખોરાક તરીકે કાંઇપી અને કાંઇપી ચીજનો ઉપયોગ કરે છે. કુતરાં, ખીલાડાં, ઉંદર, ચેન, વાંદરાં, સાંપ, કાણેલાં ઈંડાં, કાણેલી મચ્છી વીગેરે ચીનાઓ ખુશીથી હજમ કરે છે. વખાર માણેલા ઉંદરો, વન-વાગળાં અને કામગીઆ વીગેરેનો સુખ તેઓ ઉકમાઈથી પીએ છે. મોટા ઉંદર, અને ખીલાડાં વીગેરે જનવરોને ખાશી, તેમના શરીર ઉપરના બાલને કાઢાડી નાખી, ઘોષ સમારીને સુફેદ દુધ જેવા કરી, દુકાનદારો વેચવા માટે, લાકડી ઉપર લટકાવી, હાર કટાર ગોઠવી રાખે છે. કેહવામાં આવે છે, કે કેટલાક ચીનાઈ તખીઓ સુવાવડી ઓરતોને શક્તી આપવાની મતલબે, અમુક જાતની ‘કસારીઓનો કાઢાવો’ બનાવી પીવા ફરમાવે છે. ચીનાઓ દીવસમાં ફક્ત બેજ વાર ખાય છે.

સહવારના ૧૦ વાગે ચાવત્ર, અને સાંજના ૫ વાગે ચાવલ. દુધ પીતાં તેઓ સુગાય છે.

જાપાનીસોનો ખોરાક.

જાપાનીસોનો ખોરાક જુદા જુદા પ્રકારનો હોય છે. તેઓ રોટલીને બદલે હંમેશાં બાફેલા ચાવલ ખાય છે. સાધારણ વરગના લોકો મચ્છી અને કાંદાનો રસ બનાવી દીવસમાં ત્રણ વાર ખાય છે. એ રસમાં તેઓ 'મીસો' નામના બીજ નાખે છે, જેથી એ રસને તેઓ 'મીસો સુપ' કરી કેહ છે. ફરૂટ તેઓ કાચી ખાધામાં મેળ મેળવે છે. પાકેલી ફરૂટ જાપાનીસો પસંદ કરતાં નથી. કાચાં પીચ, કાચાં ખોર, કાચાં જરદાલુ વીગેરે સઘળું તેઓ કાચુંજ પસંદ કરે છે.

જાપાનીસો મચ્છીને તેલમાં તલીને, યા બાશીને ખાય છે. ગરીબ વરગના લોકો મગરનું માસ સાધારણ રીતે ખાય છે. પટેટા, ગાજર અને કઠોળ તેઓ ખુશીથી વપરાસમાં લીએ છે.

ઓસ્ટ્રેલીયનોનો વીચીત્ર ખોરાક.

ઓસ્ટ્રેલીયાના ભીતરમાં રહેતાં લોકો, સાંપ અને કેંગરૂ જાનવરોને રાંધી પકવાંન તરીકે હંમેશા ખાધામાં લીએ છે. તેમજ ઉંદર, ચેન, અને કીડાઓને ખોરાક તરીકે ખાતાં, તેઓ જરાબી અચકાતા નથી.

ઝંઝીઆરના જંગલીઓનો ખોરાક.

ઝંઝીઆરના ભીતરમાં વસ્તાં જંગલીઓ, જ્યારેબી કોઇ પોતાના દોસ્ત આશના યા મેહમાનને જીઆફત આપે છે, ત્યારે તેઓ ખાસ ઉકમાઇ તરીકે કુતરાંના નાંહના કુરકુરીઆંને ખાસ પકવાંન તરીકે પકાવે છે. બેખબર મુસાફરોને, કોઇ કોઇ વાર આ વાની, તેઓ ઉક-

માઠ સાથ ખવાડે છે. આફ્રીકામાં વાંદરાના બચાનું ગોસ્ત, એવીજ રીતે 'રોસ્ટ' કરેલું ખોરાક તરીકે હોંસ અને ઉચ્ચટથી ખવાય છે.

હાટે-ટોટ લોકોનો ખોરાક.

દેડકા, કાંમલીઆ અને કીડાને હાટે-ટોટ લોકો એટલા તો સ્વાદદાર સમજે છે, કે તેઓ તે ખાવા માટે કાઠખી જાતનો ભોગ આપવા લલચાય છે. એટલુંજ નહીં, પણ જો તે મેળવવા માટે તેઓને લાંબે છેટે વટીક જવું પડતું હોય, તો તેટલી મેહનત કરવા તેઓ જરાખી આનાં-કાંની કરતા નથી.

ફ્રેન્ચ લોકોનો ખાવાનો શોખ.

દેડકા ખાવાનો શોખ ફ્રેન્ચ લોકોને પણ હોય છે. ચીનાઓ અને ફ્રેન્ચ લોકો દેડકા ખાવાનો શોખ ધરાવે છે એમજ કાંઈ નથી, પણ એ શોખ હાલ યુરોપ અને અમેરીકામાં અસંખ્ય લોકોને લાગુ પડી ગયો છે.

આ સઘળાં ઉપરથી માલમ પડે છે, કે દુનીયામાં વસ્તાં જુદી જુદી જાતનાં લોકો, પોતાની જાંદગીને નીલાવવા ખોરાક તરીકે કેવી કેવી વસ્તુઓનો ભક્ષ કરે છે. આદમીજાત મુલેલાં તેમજ જીવતાં જાંન-વર અને જંતુઓ પોતાના ખાધામાં લીએ છે, પણ તે સઘળાંમાં જાંદ-ગીની જોતને જાગતી રાખવાની શક્તી છે, એમાં તો જરાએ શક નથી. ખોરાક લેવાની મતલબ જાંદગી નીલાવવાની છે, અને દેશ દેશની આબોહવાના ગુણના પ્રમાણને અનુસરી ખોરાક લીધાથીજ જાંદગી નીભી અને ટકી શકે છે.

માસનો ખોરાક ક્યારે અને કોણને તુકસાંન કરે છે.

માસનો ખોરાક, અનફળ શાકના ખોરાક કરતાં વધારે ગરમ અને વધારે દીલ ઉત્કેરનારો કેહવાય છે. એટલુંજ નહીં, પણ લોહીની*

સુરખીમાં તે વધારો કરનારો કેહવાય છે. માસના ખોરાકથી શરીરમાં ચરખી ગંઠાતી નથી, પણ તેથી શરીર વજનમાં વધે છે. ખીજા હાથ ઉપર આ વાત જાણવા જોગ છે, કે માસનો ખોરાક જ્યારે વધારે જથ્થામાં ચાલુ લેવાય છે, ત્યારે એકાં એકાં કાંમ કરનારાંઓને, તેમજ મોજલી અને અધઆસી જીંદગી ગુજારનારાંઓને તે મોટું નુકસાન કરે છે.

ખોરાક લેવાનો વખત અને નીયમ.

સુધરેલી પ્રજામાં આજે દીવસમાં અનેક વાર ખોરાક લેવાની ફેશન ચાલે છે. આગલા વખતમાં મામલો જુદાજ પ્રકારનો હતો.

આગલા રોમન લોકો દીવસમાં કેટલી વખત ખાતા હતા.

આગલા રોમન લોકો, દીવસમાં ફક્ત એજ વખત ખોરાક ખાતા હતા. પેહલો ખોરાક તેઓ સહવારના નવ વાગે લેતા હતા, કે જેને આજે આપણા લોક ‘બ્રેક ફાસ્ટ’ કેહ છે, તેને કાંઈક મળતો તે ખોરાક હતો. પેહલો ખોરાક તેઓ ઉભા ઉભા ખાતા હતા, અને તે ખોરાકની સાથ તેઓ કાંઈખી જાતનો દારૂ ખીંકુલ પીતા નહીં હતા. ખીજા વારનો ખોરાક, જપોર પછી ૩ કે ૪ વાગે તેઓ લેતા હતા. પેહલો ખોરાકને ‘પ્રેન્ડિયમ’ (*Prandium*), અને ખીજાને સીના (*Cæna*) એવે નામે તેઓ ઓળખતા હતા.

ક્રેન્ચ અને ઇટાલીયનોની ખોરાક લેવાની રીત.

ખોરાક લેવાનો આ પુરાણો નીયમ, યુરોપના કેટલાક ભાગમાં હજી સુધી ચાલુ રેહ્યો છે. ફ્રાન્સ અને ઇટલીના કેટલાક ભાગોમાં હજી એવીજ રીતે લોકો પોતાનો ખોરાક લેતાં જાણ્યાં છે. સહવારના પોહરમાં ઉઠતાં વાર એક પ્યાલું ચાહા, કાફી, ચા ચોકલેટનું, એકાદ પાંઉના ટુકડા સાથ તેઓ પીએ છે; જપોરે ૧૧ કે ૧૨ વાગે તેઓ નાસ્તો કરે છે, અને સાંજના ૫ કે ૬ વાગે તેઓએલો ખોરાક લીએ છે.

ઈંગ્રેજ લોકોમાં પણ હાલ ઘણેક ઠેકાણે દીવસમાં બેજ વાર ખોરાક લેવામાં આવે છે.

દીવસમાં ત્રણ વાર ખોરાક કેવી રીતે લેવો.

હાલ દીવસમાં ત્રણ વાર ખોરાક લેવાની રીત કાંઈક કારણ સર એક આદત તરીકે ચાલુ થઈ છે. એક તંદરોસ્ત માણસ સાધારણ ખોરાક, ચાર કલાકમાં હજમ કરી શકે છે. એ ચાર કલાક પછી, આદમીએ પોતાની હોજરીને જરા આસાએસ આપવી ઘટે છે. ઓછાંમાં ઓછા એ કલાક એવી રીતે જો આસાએસ આપી હોય, તો એ ખોરાક વચ્ચે ૬ કલાકની મુદત વહી જાય છે. એ ૭ કલાકની મુદતમાં ખાધેલો ખોરાક શરીરમાં પચી, ફાયદાકારક પરીણામ ઉપજાવે છે, એવું અનુભવીઓનું મત છે.

આલસુઓ અને અઘ્યાસીઓએ કેવો ખોરાક લેવો.

• એક અઘ્યાસી પોતાના અઘ્યાસમાં રોકાવાનો હોય, યા એક અઘ્યાસી આદમી ઇઝીયેરમાં પડ્યો પડ્યો ન્યુસ કે નોવેલ વાંચવાનો હોય, યા એક પરવારતી બાંતુ પોતાની કોર ભરવા સોફા ઉપર ચઢી બેસવાની હોય, યા પડી પડી લોકોની ‘ તાત વાત ’ કરવામાં રોકાવાની હોય, તો એ સઘળાંઓએ સહવારના હલકો નાસ્તો કરવો જોઈએ. ધારો કે તેઓએ ૮-૯ વાગે નાસ્તો કીધો હોય, તો તેઓ એ ૧-૨-૩-૪ વાગે બપોરનો ખોરાક લેવો ઘટે છે. જેવાં અને જેટલાં કાંમમાં આદમી રોકાય છે, તેના પ્રમાણમાં તેણે ખોરાક ખાવો ઘટે છે, એ ધ્યાનમાં રાખવું જરૂરનું છે.

ભારે રોકાણવાલા ધંધાદારીઓએ કેવો ખોરાક લેવો.

પણ કેટલાક ધંધાદારી આદમીઓ એવાંબી છે, કે જેઓને આખો દાહાડો ખાવાની વટીક ખીલકુલ દુરસદ મળતી નથી, અને આખા

દીવસમાં કોઇખી વખતે પેટ ભરી ખાઇ લેવાની સગવડ કે ભેગવાઇ તેઓ કરી શકતાં નથી. એવાંઓની તબીબતને એથી મોટું તુકસાંન પુગે છે, અને આખો દીવસ બુખાં રહી ઠાકી ગયા પછી, પેટ ભરીને ખાવાની તેઓ પોતાની સગવડે આશા રાખે છે.

એટલા માટે જીદા જીદા ધંધામાં પડેલા ધંધાદારીઓએ પોતાને લાયકનો ખોરાક લેઇ, પોતાની જીંદગીને નીલાવવાની જરૂર છે. અમુક ધંધાદારીને માફક આવતો ખોરાક, બીજા ધંધાવાલાને કદીખી લાભ કરી શકતો નથી, એ બીના ખુબ ધ્યાનમાં રાખવી. જીંદગીના નીલાવ માટે ખોરાકની ખાસ જરૂર છે, એ વાત ભેશક ખરી તો છેજ, પણ જીદા જીદા ધંધામાં પડેલાં આદમીઓ, એકજ પ્રકારનો ખોરાક લેઇ પોતાની જીંદગીનો ચેરાગ જાગતો રાખવા જે ચાહતાં હોય, તો તેમ બની શકતું નથી. તેવું વીચારવામાં તેઓ મોટી ભુલ કરે છે.

જીદી જીદી પ્રકૃતીવાલાંઓએ કેવો ખોરાક લેવો જોઇએ.

જેમ જીદા જીદા ધંધાદારીઓ માટે કહ્યું, તેમ જીદી જીદી પ્રકૃતીવાલાંઓ માટે પણ તેમજ સમજવું જરૂરનું છે. એક 'નરવસ ટંપરેમૅન્ટવાલુ' આદમી, જે જાતનો ખોરાક હજમ કરી શકે, તેજ ખોરાક એક 'બીલીયસ ટંપરેમૅન્ટવાલાંને' માફક આવેજ નહી. તેમજ એક 'લીમ્ફીક ટંપરેમૅન્ટવાલુ,' આદમી જે ખોરાક હજમ કરી શકે, તે બીલીયસ કે નરવસ ટંપરેમૅન્ટવાલાંને માફક આવેજ નહી. એ સધળાં માટે પાછલ આપેલા ખોરાકના કોડા ઉપર વાંચનારનું ધ્યાન ખેંચવામાં આવે છે.

જીદાં જીદાં દરદવાલાંઓએ કેવો ખોરાક લેવો જોઇએ.

એજ રીતે ખોરાકના બાબમાં જીદાં જીદાં દરદો માટે પણ વાંચનારે સમજવું. આ ખોરાકની બાબદ સમજવી એટલી મુશ્કેલ છે, કે તે વીશે

વધુ ખોલી ગુંચવાડો કરવા કરતાં, ખોરાકથી જીંદગી કેમ નીભાવી શકાય છે, તથા જાતજાતના દુઃખ અને દરદો જાતજાતના ખોરાકની મદદથી કેવી રીતે સાજાં કરી શકાય છે, તે વીશે કાંઈક ખુલાસો અને સમજ, આ પુસ્તકના પાછલા ભાગમાં વૈદક જ્ઞાનને અનુસરી આપી છે, તે ઉપર વાંચકે દુરંદેશીથી અમલ કરી જોવો.

રોજનું રોજ એકનું એક ખાવાનું જેમ ભલામણ થઈ શકતું નથી, તેમ રોજ જુદી જુદી કીસમની ઘી અને ચરબીદાર વાનીઓ ખાવાની પણ ભલામણ કરવી વાજબી નથી. તેમજ ભુખ અગર જો કમ હોય, યા ખોરાક મનપસંદ હોવા છતાં જો ભુખ જેવી લાગણી થતીજ નહીં હોય, તો કદીખી ભુખને ઉસ્કેરવાનો કાંઈખી પ્રયાજ કરવો નહીં, યા દાઢ, ઍન્ડી કે બ્હીસ્કી વીગેરેનો ઉપયોગ કરી, ભુખને ઉસ્કેરીને પેટ ભરવાની તજવીજ કરવી નહીં.

ખોરાક લેવાનો એક ચોક્કસ વખત મુકરર કરવાની ખાસ જરૂર છે, એ વાત જુલો જવી નહીં. જો એક વખત નીયમીત નેમેલે વખતે ખોરાક લેવાની આદત પડી, તો તેથી મોટો લાભ તખીયતને થાય છે. તેથી ખોરાક બરોબર હજમ થાય છે. પણ એવી આદત એક વખત પડ્યા પછી, અગર જો ખોરાક કાંઈ વખત નેમેલે વખતે મળતો નથી, તો પરીણામમાં ભુખ મરી જાય છે, અને પાછલથી જ્યારે કવખતે ગમે એવો મનપસંદ ખોરાક મળે છે, તોપણ ભુખની રચી ખીલકુલ થતી નથી. છતાં જો તે ખોરાક ખાધામાં આવે છે, તો બદહજમી થાય છે. એટલાં માટે ખોરાક લેવાનો ચોક્કસ વખત રાખવામાં જેમ ફાયદો તેમ નુકસાન પણ છે. ધંધાદારીઓ, જેઓ પોતાની મરજી અને વખતના માલિક હોય છે, તેઓજ નેમેલે વખતે પોતાનું ભોજન નીયમસર લેઈ શકે છે. પણ જેઓ પરતંત્ર ધંધામાં પડેલા હોય છે, અને જેઓ પોતાનો વખત

બીજાને વેચી ચુકેલા હોય છે, તેઓથી નેમેલે વખતે નીચમસર ખોરાક લેવાઈ શકાતો નથી, અને તેથી શું શું નુકસાન થાય છે, તે આગલ જોઈ લીધું છે.

ઘડપણમાં ખોરાક કેવા જોઈએ.

જવાનીનો ભવ પુરો કીધા પછી, ઘડપણની શરૂઆત થતાંજ ખોરાકનો સવાલ પાછો નવાજ આકારમાં આપણી સાંમે ઉભો થાય છે. ઘડપણમાં ખોરાક માટે ડાકટરની સલાહ લેવામા આવે છે. “ડાકટર, ફલાંતું ખવાય કે? ફલાંતું જરૂર કે? ફલાંતું આપીએ કે?” વીગેરે સવાલો તબીબોની સલાહ માટે રજુ થાય છે. એવે વખતે ઘડપણમાં શારીરીક ફેરફારો કેવી રીતે એક પછી એક શરૂ થાય છે, તેની સમજ જો કોઈખી સાદા વીચારવાલાંને મળી હોય, તો બેશક તે મોટે ભાગે તેને કીમતી મદદની થઈ પડે છે.

ઘડપણની શરૂઆતમાં શરીરના કાર્યોમાં

કેવા ફેરફાર થાય છે.

આ બાબતું જરૂરનું છે, કે જેમ જેમ ઘડપણની શરૂઆત થવા માંડે છે, યા ઘડપણ નજદીક આવતું જાય છે, તેમ તેમ ભુખ ઓછી થતી જાય છે, ખોરાક હજમ કરવાની શક્તી નબળી પડતી જાય છે, અને દમ લેવાની કાર્ય શક્તી પણ નબળી પડવા માંડે છે.

એ બધા ફેરફારો બહુજ ધીમે ધીમે થતા હોવાથી, એકદમ આપણું ધ્યાન તે તરફ ખેંચાતું નથી, એ વાત ખરી છે. પણ ઘડપણ આવવાની શરૂઆત થતાંજ શરીરમાં આવા ફેરફાર થવા શરૂ થાય છે, અને એ ફેરફારોને લીધેજ એવાં આદમીઓથી ઠંડીની મોસમમાં ઝાઝા ઠંડી ખમી શકાતી નથી, અને તેથીજ ઘડપણમાં ગરમ કપડાંની જરા જરામાં જરૂર પડે છે, અને ઠંડી લાગતાંજ શરીરને

ગરમી આપવાના ઇલાજો લેવાની ઉતાવળમાં પડવું પડે છે. એવે સમયે જીંદગીના નીલાવ માટે શરીરની અંદર ચાલતા જીવન પ્રયોગોની ઝડપ રફતે રફતે મંદ અને ધીમી પડતી જતી હોવાથી, ખોરાકની હાજત પણ ઓછી થતી જાય છે.

એવા સંજોગો વચ્ચે ઘડપણ, બચપણ સમાન લેખાય છે, અને બચાંને અનુસરતો ખોરાક ઘડપણમાં ચાલુ કરવાની ફરજ પડે છે. દુધ, અને ઇંડાના ખોરાક ઉપર ઘરડાંઓ માટે આપણને પેહલવી નજર દોડાવવી પડે છે. તો પણ માસનો ખોરાક ખીલકુલ મુકી દેવાતો નથી, એ વાત ધ્યાનમાં રાખવી. ખાસ કરી સુપ અને સેરવો એવે સમયે કાંમનો થઈ પડે છે. તેમજ મકરૂની અને વરમેસીલીનો 'સુપ' પણ બુલવો જોઈતો નથી. આગળ ચાલતાં થોડોક સોજો દારૂ, નેમેલે વખતે જો ખાના સાથે લેવાનો શરૂ કીધો હોય, તો તે ખોરાક હજમ કરવાના કાંમને, ઘડપણમાં મોટે ભાગે મદદ કરે છે.



પત્ર ૮ મું.

LONGEVITY.

ઘડપણમાં જીંદગીને લંબાવવાનો

અચુક ઇલાજ.



મારા મેહરબાન મીત્ર

જવાનીમાં જીંદગીને તંદરોસ્ત રાખવાના સઘળા નીયમોને અનુસરીને કાંમ લીધા પછી, ઘડપણ આવતાંજ જો ખુદરતના નીયમો પ્રમાણે જીંદગી નીલાવી હોય, તો ઘડપણ સેહલથી પસાર થઈ શકે છે.

આગલા જમાનામાં જીંદગીના આયુષ્ય લાંબા કરી ધણું વૃદ્ધ સુધી જીવવાની તજવીજ કરવામાં અનેક વીદવાંનો રોકાયલા હતા, એવું આજે વૈદક નોંધ ઉપરથી માલમ પડે છે. ના, એટલુંજ નહીં, પણ વૈદકજ્ઞાંને કરેલી શોધખોલ અને તપાસ પછી, જોરાકનાં પુષ્ટીકારક તત્વોના હીસાબના જે જે આંકડા આપણી નજર સમિરણ થયલા છે, તે આંકડા પ્રમાણે, આદમી અગર જે પોતાનો રોજનો જોરાક ચાલુ લેતું રહે, તો તેથી તે લાંબી જીંદગી ગુજારી શકે. પણ મોજ અને શોખ, આદમીની સાથે જનમથીજ જન્મેલા ગુણ છે, કે જે વીના આદમીની જીંદગીમાં લેહજત કે મીઠાસ રહેતો નથી. તોપણ એ હીસાબને અનુસરી જેઓએ પોતાનું ઘડપણ લંબાવવાની તજવીજ આગલા વખતમાં કરી હતી, તેઓ લાંબી મુદત સુધી જીવી શક્યા હતા, એ ખીના વગર શકે સાબેત થઈ છે.

પંદરમી સદીમાં અજમાવેલો એક ભેદભર્યો ખોરાક.

એવી રીતે નોંધાયેલા દાખલાઓમાં કુરનારો નામનો એક માતબર વેનીશ્યન ઉમરાવ, પોતાની જાંદગી લંબાવવાના બાબમાં, એક જાણુવા જોગ અને ભેદભરી નોંધ, પોતાની પાછલ મેળી ગયો છે. ઇસવી સન ૧૫ મી સદીમાં, વેનીસ શહેરમાં કુરનેરો, એક તાલેવંત આસામી તરીકે જાણીતો હતો. તેણે પોતાના ઘડપણમાં પોતાની જાંદગીના આયુષ્ય લંબાવવાની મતલબથી, અમુક ધોરણ ઉપર પોતાનો ખોરાક લેવાની શરૂઆત કરવા માંડી. કુરનારો, એ મતલબથી દરરોજ દીવસમાં ફક્ત ૧૨ આંડિસ જોડેલો ખોરાક નીચીત લેતો હતો. આ ખોરાક દેખાઈતી રીતે ઓછો હોવા છતાં, તેના શરીરની શક્તિ, અને તેના મનની હાલત, સેવટ સુધી ખીલકુલ તંદરોસ્ત અને મન માનતી રીતે જળવાઈ રેહ્યાં હતાં.

આ ખોરાક શું હતો અને કેવો હતો, તે કુરનારોના ઘડપણ છતે તેની ટકી રેહી તંદરોસ્તીનો એક ભેદ હતો. તેના ખોરાકની ખરી હકીકત એક જાણુવા જોગ બીના હતી, અને તે નીચે પ્રમાણે જાણેર થઈ હતી.

કુરનારો, રોજ ૧૨ આંડિસ ખોરાક તોલીને લેતો હતો. વજનમાં ૧૨ આંડિસથી તે જરાબી વધારે કે જરાબી ઓછો નહીં હતો. એ ૧૨ આંડિસમાં પાંડિ, ગોસ્ત, ઇંડાંની દાળ, અને સુપ, એટલીજ ચીજો હતી. અને એ ઉપરાંત વેનીસમાં બનતો ૧૪ આંડિસ * 'લાઇટ વાઇન' (*Light wine*) તે પીતો હતો.

એ ખોરાકથી, કુરનારો ૧૦૦ વરશની ઉંમરે પુગ્યો હતો, અને તે વખતે, તે તમામ તંદરોસ્ત હાલતમાં પોતાના તંન અને

* ઘડપણમાં કોઈની બનતો 'ફરમેન્ટેડ લીકર' પાચન શક્તીને મોટી મદદ કરે છે, અને મોટી ઉમરવાલાંને તે રાહત આપે છે.

મનની સઘળી શક્તીઓ જાળવી શક્યો હતો. એટલી મોટી ઉંમરે, એટલે ૮૩ વરસની ઉંમરે પુગ્યા પછી, તેણે કેટલાંક પુસ્તકો વરીક લખ્યાં હતાં. તે માણેલું એક પુસ્તક 'The Advantages of a Temperate Life' નામે જાણીતું થયું હતું.

કુરનારોની જીંદગીની હકીકત.

કુરનારોએ પોતાની જીંદગીનો આગલો ભાગ, મોજ શોખ અને ખાંતખાંતમાં કાઢાડ્યો હતો. તે ૪૦ વરસની ઉંમરે પુગ્યો. ત્યાં સુધી તે દારૂ પીવામાં ચાલુ મોજ મેળવતો હતો, અને ખાવાપીવાની મોજ ઉપરાંત બીજા શોખોમાં તે લીન થઈ પડ્યો હતો. તેની આવી રીતની અવીચારી મોજ જ્યારે હદ આહાર થઈ પડી, ત્યારે તેના ખુદરતી પરીણામમાં, એક દીવસ તે સખત બીમાર પડ્યો, અને અનેક જાતની પીડાકારીથી તે પીડાવા લાગ્યો. ૪૦ વરસની ઉંમરે તેના તબીબોએ તેને નીચમાં જીંદગી ગુજારવાની ફરજ પાડી, અને તે પ્રમાણે તેણે પોતાનો ખોરાક ચાલુ કરીધો, તુરંતજ તે પોતાની આગલી શક્તી અને તંદરોસ્તી પાછી મેળવી શક્યો હતો.

૭૦ વરસની ઉંમરે તેને એક જખરો અકસમાત થયો, અને તેથી તેને સખત ઇજા થઈ. તેના તબીબોએ તેની જીવવાની આશા છોડી હતી, પણ તેમાંથી તે પાછો સાજો થયો હતો. તેણે લખેલી ચોપડીઓ એટલી તો લોકપ્રીય થઈ પડી હતી, કે તેના તરજુમા જુદી જુદી યુરોપીયન ભાષામાં વરીક થયા હતા, અને તેની જીંદગી લંબાવવાની રીતને, તે વખતે અનેક જને અજમાવી પણ હતી.

સોલમી સદીમાં એક સો વરસ જીવવા માટે કેવો ખોરાક લેવાતો હતો.

કુરનારોની જીંદગી લંબાવવાની હકીકત જ્યારે પંદરમી સદીમાં નોંધાયેલી મળી આવે છે, ત્યારે તેના જોવાજ એક શખ્સે, પોતાની જીંદગી

લંબાવવા માટે, એવીજ કાસમની કરેલી તજવીજનો દાખલો, સોલમી સદીમાં પણ નોંધાયેલો માલમ પડે છે. તે કાએસ નામનો એક વીદવાંન ઇંગ્રેજ હતો, જેણે કેમપ્રીજ મધે કાયસ કાલેજ પ્રથમ સ્થાપી હતી. કાયસ પોતે એક વીદવાંન તખીબ, અને કાલેજ ઓફ ફિઝી-શ્યનનો પ્રેસીડન્ટ હતો. કાયસે, પોતાનાં ઘડપણમાં પોતાની નબળાઈ થતી જતી શારીરીક શક્તિ અને નાતવાંનીને મજબુત બનાવી નીભાવી રાખવા માટે, બાળકોને બચપણમાં અપાતા ખોરાક ઉપર પોતાનું ગુજરાંન કરવાનો ઇલાજ અજમાવવો શરૂ કરી દીધો હતો. ઘડપણમાં શરીરની નબળાઈ પડતી શક્તિઓને નીભાવી રાખવાની કાયસની આ રીતની તે વખતે ઘણાંકોએ નકળ વટીક કરી હતી, અને તેથી ઘણાંકે પોતાની જાંદગી લંબાવી પણ શક્યાં હતાં.

કાયસને, પોતાની ખોરાક લેવાની રીતના ધોરણ ઉપર, એટલી હદ સુધી વીસ્વાસ બેસી ગયો હતો, કે સેવટે બાળકોની માફક બાટલીમાંથી તેણે દુધ વટીક ચુસીને પીવા માંડ્યું હતું. જાંદગી લંબાવવાની કાયસની આ યોજનાની, તેના વખતમાં સારી રીતે નકળો થઈ હતી, અને તે ફતેહમંદ નીવડેલી નોંધાઈ છે.

**આદમી પોતાનું શરીર હલકું યા ભારી
કેવી રીતે કરી શકે.**

એ સઘળા બાબદો વીસ્તારી લખવાની આ નાંહનાં પુસ્તકમાં જગ્યા નથી, તો પણ જેઓ પોતાની જાંદગીના આયુષ્ય લંબાવવા ચાહતાં હોય, તેમના શોખ અને તેમની રાહબરી માટે, એ ધોરણનો કાંઈક મુખતેસર સાર, અને તેના નીયમ અતરે ટપકાવી લેવા વાળાની ધારણું.

એટલું તો વગર તકરારે સમજદાર વાંચકોએ અત્યાર સુધીમાં જોઈ લીધું હશે, કે દરએક જાતના ખોરાકમાં આદમીના શરીરને પુશ્ટી

મળે એવાં તત્ત્વો સમાયલાં રહે છે. અને માણસ, જે એ તત્ત્વોના પ્રમાણ ઉપર સેહજ વધારે ધ્યાન આપી પોતાને રોજનો ખોરાક લેવાનું નક્કી કરે, તો ખેશક તે પોતાના શરીરનું વજન જોઈએ તેટલું ભારી, યા જોઈએ તેટલું હલકું બનાવી શકે. આદમીના શરીરની અંદર ચરખી વધારનારા જીદી જીદી જાતના ખોરાક વીશે, આમલ ટીકા કરેલા છે, છતાં વાંચકના મનની બ્રાંતી વધારે દુર કરવા માટે, વેહવાડ રીતે વધુ ખુલાસો કરવાની તક મળતાંજ તે બાબદ હું ટપકાવી લેઈશ.

હીંદુસ્થાનના રજવાડામાં પલાતા મદલની કાંહાંણી.

પુર્વ તરફની પ્રજા, તેમજ ગ્રીક અને રોમન લોકો, જીવન-શાસ્ત્રના સઘળા ગુપ્ત ભેદોની કળા સારી રીતે જાણતા હતા. તેઓ ખોરાકીના ગુણ દોષથી પુરેપુરા માહિતગાર હતા, અને આ વાત પણ તેઓને જાણીતી હતી, કે તેલ, ચરખી, અને ચીકસદાર ખોરાકની વસ્તુઓથી, તેમજ મીઠાસ અને ચોકસ અનાજના આટાની બનાવટોથી, આદમીના શરીર જાડાં અને ભારી થતાં હતાં. એ તેમના જ્ઞાનને આધારે, તેઓ પોતાના પેહલવાંને અને તાલીમબાજોને તેવીજ કીસમનો ખોરાક ખવડાવી જોરાવર બનાવતા હતા. પુર્વજોનાં એ જ્ઞાનની અસર આ દેશમાં હજી મોજીદ રહી ગયલી માલમ પડે છે, કેમકે આગલા કેટલાક રાજા રજવાડાઓ પોતાના પેહલવાંને (જે મદલને નામે ઓળખાતા હતા, તેઓને) એવીજ કીસમનો ખાસ ખોરાક રાજ તરફથી ચાલુ મળતો જતો હતો, અને રાજને ખરચે તેઓ પલાયા જતા હતા.

જાડાં થતાં શરીરને અટકાવવાનો અચુક ઇલાજ.

કાંઈ પણ રીતે આપણા શરીરના વજનને ઘટવું અટકાવવું, તેમજ શરીરના વજનને જેટલું અને તેટલુંજ જાળવી રાખવું, એ એક મુશ્કીલ

બાબદ ગણાય છે. ચઢતી જવાંનીમાં ચોક્કસ ઉંમર સુધી શરીરનું વજન વધે છે, પણ તેવાંમાં જો શરીર ફરખે, યા જાડું (Fat) બનવા માંડે છે, તો તેવી રીતે વજનનું વધવું નુકસાનકારક ગણાય છે. એટલાં માટે શરીર કાઢખી રીતે ફરખે યા જાડું બને નહીં, અને શરીરની અંદર ચરખી બંધાતી અટકે, એવા ઇલાજની ખાસ જરૂર પડે છે. એ ફરીયાદના ઇલાજે શોધી કાઢાડવા આજ મુદત થઇ વીધવાંને વટીક ગુચવાડામાં પડ્યા છે. પણ ચરખી જો એક વખત શરીરમાં બંધાવા લાગી, તો પછી તેનો અટકાવ થવો મુશ્કેલ થઇ પડે છે. ક્રીસમ ક્રીસમની દવાઓ એ પીડા માટે આજ સુધી નીકળી છે, પણ તે સઘળી બીનલક્ષેદાર અને નીશફળ થઇ પડી છે.

જાડાં થતાં શરીરને અટકાવવાના ઇલાજ કરતાં,
રાખવી જોઇતી ખાસ સાહુચેતી.

પણ બદનને ફરખે થતું અટકાવવાના ઇલાજ કરવા જતાં, આ વાત ધ્યાનમાં રાખવી, કે શરીરના અસલ વજનમાં ઘટાડો નહીં થાય. કેમકે તેમ જો થયું, તો શરીરની શક્તિઓને બીજી પીડાકારી લાગવાનો જોખમ સાંભે આવી ઉભો રહે છે. માટેજ નવા ઇલાજે એવા હોવા જોઇએ, કે શરીરનું વજન જેમ સેહજખી ઘટે નહીં, તેમ તે સેહજખી વધે નહીં. બદન ફરખે થતું અટકાવવાના ઇલાજે એજ ધોરણ ઉપર રચાવા જોઇએ. એક આદમી ફરખે થવા લાગ્યું છે, એવી ખાતરી થતાંજ, તેના ઇલાજ એવી રીતે કરવા, કે તેના શરીરનું વજન જેટલું અને તેટલુંજ રહે.

Bantingism.

આગલા જમાનાની એવી કળાના ધોરણને અનુસરી, બૅન્ટીંગ (Banting) નામના એક શખસે, પોતાના ફેલાઇ જતાં શરીરને અટકાવવાની, અને તે ફરખે નહીં થાય એવી મતલબથી, પોતાના

શરીરનું વજન જેટલું અને તેટલુંજ રેહ, એવો નક્કી ઠરાવ કરી, તેણે ચોકસ પ્રમાણમાં પોતાના રોજના ખોરાકનું ધોરણ નક્કી કરીધું, અને તેમાં તે અંતે ફતેહ પામ્યો. પોતાની ફતેહ થતાંજ, પોતાના ખોરાકનો ભેદ, તેણે જાહેર કરીધો, અને તે ભેદ હું અતરે આ મારાં પુસ્તકના વાંચકોના લાલ અરથે નોંધી લઉં છું.

જાડાં શરીરને પતલાં બનાવવાનો ઇલાજ.

જાડાં માણસો માટે સહવારનો નાસ્તો.

(બ્રેન્ડી-જીઝમ)

સહવારના ૯ વાગે—૫ કે ૬ આંઊસ મટન, યા બુંજેલી મચ્છી, યા બીફ. (ચરબી વગરનું)

૧, કપ ચાહે યા કારી. (દુધ અને ખાંડ વગર.)

૧, આંઊસ બીસકીટ, યા સુકો ટોસ્ટ.

આ ખોરાક, સઘળો મળી ૫ થી ૬ આંઊસના વજન જેટલો થવો જોઈએ, અને તે ઉપરાંત પીવા માટે ૯ આંઊસ પાણી.

જાડાં માણસો માટે બપોરનું ખાણું.

બપોરના ૨ વાગે—૫ કે ૬ આંઊસ બુંજેલી મચ્છી, યા મટન, કે બીફ, અને નીચલી તરકારીઓ સીવાય, કોઈબી તરકારી. પટેટા, સલગમ (*Parsnip*), બીટ રૂટ, ગાજર, ટરનીપ.

૧ આંઊસ સુકો ટોસ્ટ, ફુટનું પુડીંગ. (પણ તેમાં ખાંડ બીલકુલ નાખવી નહીં.)

૨ કે ૩, ગ્લાસ સોજો કલેરેટ યા શેરી. (શૉમપેન, પોર્ટ, કે બીર પીવો નહીં.) સઘળો મળી વજનમાં ૧૦ થી ૧૨ આંઊસ ખોરાક લેવો. ૧૦ આંઊસ પીવાનું પાણી.

જાડાં માણસ માટે સાંજનું ખાણું.

સાંજે ૬ વાગે—૨ કે ૩ આઉસ બાફેલી પુરૂટ. ૧ કપ, દુધ,
અને ખાંડ વગરની ચાણું.

સઘળો મળીને ૨ થી ૪ આઉસ નફર ખોરાક.

જાડાં માણસ માટે રાતનું ખાણું.

રાત્રે ૯ વાગે—૩ કે ૪ આઉસ મટાન, યા મચ્છી, બપોરના જેવી.

૧ ગ્લાસ શેરી યા કલેરેટ.

૧-૨-આઉસ સુકા ટોસ્ટ.

સઘળો મળી ૪ થી ૫ આઉસ ખોરાક, અને ૯ આઉસ
પીવાનું પાણી.

આ ખોરાક માટે ઍન્ટીંગ કેહ છે, કે તે ખાધા પછી આખી રાત
૬ થી ૮ કલાક સુધી, તે ખુશ નીંદમાં પડતો હતો. ઍન્ટીંગે એ ધોરણ ઉપર
પોતાનો રાત દીવસનો ખોરાક ચાલુ કીધાથી, તે પોતાની તબીયત
અને દેહને બરોબર નીભાવી શક્યો હતો, અને તેના શરીરનું વજન
૧૧ સ્ટોનથી સેહજખી વધારે થતું અટક્યું હતું. જો કે પેહલાં
તે ૧૪^૩/_૪ સ્ટોન જેટલાં વજનનો હતો.

જેઓ શરીરે ફેલાઈ જતાં હોય, તેઓ માટે આ ખોરાક વગર દવાની
એક દવા સમાન છે. જો કે તબીબો તેમાં કોઈ કોઈ વાર ફેરફાર કરવાની
ભલામણ કરે છે, પણ એ ખોરાકના ધોરણ માટે કાંઈખી સવાલ તો
છેજ નહી. કેટલાક તબીબો દારૂને માટે ભલામણ કરતા નથી, કેમકે તે
માટે તેઓ વાંધો લેય છે. પણ તે ફેરફાર થઈ શકે એવી ચીજ છે. જો કે
ઍન્ટીંગે તો દારૂનો ઉપયોગ પોતાના બાબમાં કીધેલો હતો. એટલું
છતાં કહ્યા વગર ચાલતું નથી, કે દરએક જાડાં આદમીએ પોતાના
તન અને મનની ખરી હાલત અને શક્તીનું પુરેપુરું મીજાન કરી, એ

ખોરાક લેવાની શરૂઆત કરવી. ખોરાક શરૂ કીધા પછી જો એવું માલમ પડે, કે શરીરની શક્તી ઘટતી જાય છે, અને નબળાઈ થવા માંડે છે, તો ખોરાકના વજનના બાબમાં તુરતજ પોતાની મુનસફી પ્રમાણે વધારો કરવો. ખાંડનો તો ખીલકુલ ઉપયોગ કરવા નાજ કહે છે. તેમજ ઘી, માખણ કે ચરબદાર ગોસ્ત વગેરે ચીકાસને ખીલકુલ હાથ વટીકે લગાડવાની મનાઈ કીધી છે. ચોખ્ખા, તેમજ એવોજ દાણાદાર ખોરાક લેવાની પણ સાફ મનાઈ કરી છે, અને અનાજમાં ફક્ત સુકો ટોસ્ટ કે ખીસકીટ લેવા ફરમાવેલું છે.

બેન્ડી-જીઝમ પ્રમાણે ચાલનારને જાણવા જોગ સુચના.

જેઓના આંગ વધી ગયાં હોય, અને જેઓ પોતાના એવાં આંગને એક પીડા સમાન ગણતાં હોય, અને જેઓ બેન્ડી-જીઝમનાં ધોરણને અજમાવવા ચાહતાં હોય, તો તેમાં અડચણ કે જોખમ ભરેલું જરાએ હોય, એમ આપણને લાગતું નથી. બેન્ડીંગનું આ ધોરણ ફક્ત સાદી સમજને આધારે રચાયેલું છે, અને જો કે તે વેલાતની આખોડવાને અનુસરતું છે, પણ તેથી એ ધોરણ ખીજાં કાંઈ દેશની હવાને નહીં અનુસરતું થઈ પડે, એમ કાંઈ સાબેત થતું નથી. એમાં ફક્ત સાદી સમજનો ઉપયોગ કરવાનીજ જરૂર છે. જેઓ આ ધોરણ અમલમાં મુકે, તેઓએ નીચલી સુચનાઓ ખાસ કરી ધ્યાનમાં રાખવી.

૧—તેઓએ દર અઠવાડયાંમાં બે થી ત્રણ વાર પોતાનું વજન ચાલુ તપાસતાં રહેવું.

૨—તેઓએ, પોતાના શરીરનું વજન જો ઘટે, તો તે ઘટના પ્રમાણે સુમારે ખોરાક તુરતજ વધારવો, અને જો વજન વધે, તો તે વધના પ્રમાણને સુમારે ખોરાકના વજનમાં ઘટાડો કરવો.

૩.—તેઓએ ખાંડ, સાકર, તેમજ તેલ ચીકાસ કે માખણ મલાઈ વીગેરે ખીલકુલ ખાવાં નહીં.

૪.—દારૂને માટે જો કે છુટ મુકી છે, પણ જો તે નહી લીધામાં આવે, તો વધારે સાર.



પીવાના પાણીનો જથ્થો ઉપલા ધોરણમાં જે મુકરર કીધો છે, તે વીશે સુચના કીધા વગર ચાલતું નથી, કેમકે જુદી જુદી જાતની દેહ પ્રમાણે, પીવાના પાણીના પ્રમાણમાં વધ ઘટ થવી જોઈએ છે. તેજ રીતે જુદા જુદા ધંધામાં પડેલાં જુદાં જુદાં આદમીઓને, જુદાં જુદાં પ્રમાણમાં મેહનત કરવી પડતી હોવાને લીધે, તેમજ હવામાં થતા ફેરફાર (હંડી અને ગરમી) પ્રમાણે, ખોરાક અને પાણીના જથ્થાની વધ-ઘટ ઉપર વીચાર કરવો જરૂરનો છે.

એ ઉપરાંત આ વાતખી પાછી ધ્યાનમાં લેવી જોઈએ છે, કે પુરૂશોના કરતાં સ્ત્રીઓ આખા દીવસમાં ઓછું પાણી પીતી રહે છે. માતખર આસાંમીઓ જેઓ મોજીલી જાંદગી ગુજારી, નીરઉધમી, અને સુસ્ત રહે છે, તેઓ પોતાના શરીરમાં અમુક પ્રકારની નકામી મલીનતાને એકઠી થવા દે છે, અને જો તે મલીનતા શરીરમાંથી વખતસર નીકળી જતી નથી, તો તેથી અનેક જાતની પીડાકારી શરીરને વેઠવી પડે છે. એવે પ્રસંગે જો પીવાના પાણીનો છુટથી ઉપયોગ થયો હોય, તો તે મજકુર જોખમ એકસ દરજ્જે ઓછો થઈ શકે છે, કેમકે મજકુર મલીનતા પ્રવાહી રૂપે શરીરમાંથી બહાર નીકળી જઈ શકે છે. એટલા માટે પીવાના પાણીનો ઉપયોગ છુટથી થવો ઘટે છે.

પીવાના પાણીના બાબમાં આપણા લોકોમાં એક ધણાજ એવકુશી ભર્યો વીચાર એવો ઠસી ગયલો જણાય છે, કે જો ‘ઘણું પાણી’

પીવાની કાઢને તમેહ પડી હોય, તો તેને જલંદરનું દરદ લાગુ પડવું જોઈએ. પણ ખરી વાત તેથી જુદીજ છે. ખરું જોતાં તે! પાણી જે છુટથી પીધું હોય, તેમજ તાજી તરકારી અને રસદાર તાજાં ફળ જે છુટથી ખાધાં હોય, તો પીસાજના દરદો ઉપર તે અતીશ્ય ફાયદો કરે છે.

જડાં આદમીઓએ શું શું ખાવું—શું શું નહીં ખાવું.

શરીરની જડાઈ યાને ફરમેપણુ ઉતારવા માટે સૈહલ અને સલામતી ભર્યા 'બેન્ડી-જીઝમ'નો ઇલાજ, અજમાવવા લાયક છે. તોપણ જેઓ એટલી કડાકુટ કરવા નારાજ હોય, તેઓએ કંઈ કંઈ ચીજો ખોરાક તરીકે ખાવી, અને કંઈ કંઈ ચીજો ખોરાક તરીકે નહીં ખાવી, એ જાણવું ખચીત સર્વેથી વધારે અગત્યનું છે, કેમકે જે ચીજ ખાધાથી શરીરમાં ચરબીનો વધારો ચાલુ વધ્યો જતો હોય, અને તે ચીજના ગુણદોશનું તેમને ધ્યાન નહીં હોવાને લીધે, તેઓ તેનો ચાલુ ઉપયોગ જે કર્યા કરે, તો તેવું અજાનપણુ ખેશક જેખમભરેલું થઈ પડે છે.

આપણે આગળ જોઈ લીધું છે, કે શરીરમાં ચરબીનો વધારો કરનારી વસ્તુઓ, ઘી, તેલ, માખણ, દુધ, દહીં, ખાંડ, સાકર, ગોળ, અને (કેટલીક) આટાની બનાવટો છે. એટલાં માટે જેમ બને તેમ ખોરાક તરીકે એ ચીજોથી, જડાં માણસોએ દુર રેહવું ઘટે છે.

ક્યાં ક્યાં ફળ ખાવાં.

રસદાર રસીલાં ફળોમાં સફરજંદ, દરાખ, પીચ, નારંગી, ગુસ ખેરી, તરબુચ વીગેરે એવાં બીજાં સઘળાં ફળો છુટથી ખાધામાં લેવાં.

ક્યાં ફળ ખાવા નહીં.

કેળાં, અંજીર, ખજૂર, કોપર, ખારેક, વીજેરેથી પરહેજ રેહવું.
કંઈ તરકારી ખાવી.

જે જે તરકારીઓ મીઠી નહીં હોય, તેમજ જેમાં રવાદાર ભાગ યાને 'સ્ટાર્ચ' નહીં હોય, તે હંમેશાં ખાધામાં લેવી. સ્ટાર્ચવાળી તરકારી તરીકે પટેટા, સુરણ, દર એક જાતના કંદ અને એવીજ બીજી રવાદાર તરકારીઓ સમજવી.

કેવું ગોસ્ત ખાવું.

જો ગોસ્ત ખાવું હોય, તો ધ્યાન રાખવું કે તેમાં જરાબી ચરબી, કે ચીકાસ જેવું હોય નહીં.

કેટલું માખણ ખાવું.

જો માખણ ખાધા વીના ચાલતુંજ નહીં હોય, તો ઘણુંજ સેહજ ટ્રસ્ટ ઉપર લગાડી ખાવું. પણ જો એકદમ ખાવાનું બંધ કીધું હોય, તો વધારે બેહતર.

કેવું પાંઉ ખાવું.

જો પાંઉ ખાવું હોય, તો ઘણીજ પતલી 'સ્લાઇસ' કરી, સારી રીતે ભુંજને ખાવું.

જાડાં માણસના જુદા જુદા 'ટમ્પરેમેન્ટ' પ્રમાણે

જુદા જુદા ખોરાક.

આદમીના ટમ્પરેમેન્ટ યાને દેહ વીશે, મેં સ્ત્રી સલાહકારવાલાં મારાં પેહલવાં પુસ્તકમાં કાંઈક સમજણ આપી છે. જો કોઈ આદમી 'લીમ્ફેટીક' દેહનું હોય, તો તેવા આદમીએ, કેવી જાતના જાનવરનું ગોસ્ત ખાવું, તેમજ જો એક આદમી 'સેંગ્વીન' દેહનું હોય, તો તેણે કેવાં કેવાં જાનવરનું માસ ખાવું, તે એક જાણવા જોગ બીના છે.

એ સઘળી ખીના આ પુસ્તકના પાછલા ભાગમાં લંબાન વીગતવારે મે આપી છે, તેથી અતરે તે લંબાવવી ખીન જરૂરી છે. પણ અમુક આદમી ચોકસ પ્રકારના ટંપરેમેન્ટવાળું છે, એવું પેહલલાં નકી કરવું જરૂરનું છે. કમનસીબે એ ટંપરેમેન્ટ તપાસીને નકી કરવાનુંકાંમ એટલું તો ખીકટ અને ભારી છે, કે તે વીશે મારા વાંચકાને તેવી તપાસ કરી નકી ભરસેદાર સેવટ ઉપર આવવાને બની આવે, એવું સાહિત્ય અતરે હું રજુ કરી શકતો નથી, કેમકે તે તખીબ સાંનનો એક જુદોજ સફા લેખાય છે.



પત્ર ૯ મું.

ખાંનપાંનના ગુપ્ત ભેદ.



મારા માનવંત રનેહી

જુદી જુદી જાતની ખાંનપાંનની વસ્તુઓ આદમીના પેટમાં ગયા પછી, પેટમાં તેને હજમ થતાં કેટલો વખત લાગે છે, તેની નોંધ વીદવાંન તખીખોએ સંપૂર્ણ અવલોકન અને અખતરા કરી લીધી છે. આ બાબત બેદરકાર વાંચકોને ગમે એવી નકામી લાગતી હોય, પણ જેઓ જીંદગીનું જીવું પ્રમાણુ સારી તંદરોસ્તી અને સુખાકારીમાં સમજતાં હોય, તેઓને બેશક કાંમની થઇ પડવાનો મોટો સંભવ રહે છે. દરએક આદમી પોતાની પાચન શક્તીની ખરી હાલતથી જાણીતું હોય છે, અને તેથી તે અમુક ખાધાની વસ્તુ માટે તુરતજ પોતાનું મત જાહેર કરે છે, કે ‘ફલાની ચીજ મને જરતી નથી, તે ભારી પડે છે,’ અને ‘ફલાની ચીજ મને સહે છે.’ કદાચ તે તેનું મત ખરૂંબી હોય, અને કદાચ ખોટુંબી હોય, એ બનવા જોગ છે. પણ આ પત્રના પેટામાં સમાવેલા કોઠામાં, જે જે ખોરાકની વસ્તુઓની લંબાન ટીપ નોંધી છે, તે કોઠાને બરોબર તપાસી જોતાં તુરત માલમ પડશે, કે અમુક ચીજ એક સાધારણ પાચન શક્તીવાલાં આદમીનેજે ખાવાની ખાએશ થઇ હોય, તો તે ખાધાં પછી કેટલા વખતમાં તેને જરપત થઇ શકે છે. અને એ ઉપરથી દરએક આદમી પોતાની તખીયત અને પાચન શક્તીના પ્રમાણુ પ્રમાણુ, ઝટ અટકલ કરી શકશે, કે અમુક ચીજ તેણે ખાધા પછી જેરવવી ભારી પડશે, કે સેહલ પડશે. આ સવાલના બાબમાં ધ્યાન રાખવાની જે જરૂર છે તે એજ, કે જે ચીજ ખાધા પછી પેટમાં હજમ થવા માટે

થોડો વખત લે છે, તે ચીજ સેદલથી જરૂર પત થઈ શકે એવી હોય છે, પણ એક ચીજ જો પેટમાં ગયા પછી હજમ થતાં લાંબો વખત લાગતો હોય, તો તેવી ચીજ એક નબળી પાચન શક્તીવાલાંને જરૂરવી મુશ્કેલ પડે છે, અને તેથી બદહજમી થવાનો મોટો સંભવ રહે છે.

એટલુંજ નહીં પણ નબળી દેહ અને નબળી પાચન શક્તીવાલાંઓ, આ કાદા ઉપરથી, પોતે સેદલથી હજમ કરી શકે એવો પોતાને લાયકનો મનપસંદ ખોરાક, ઝટ શોધી કાઢાડી શકશે.

ગાસ્તવાલી ખોરાકી.

	નામ.	કવી રીતે રાંધેલી.	પેટમાં હજમ થતાં લાગતો વખત.
૧	એકન.	રાંધેલું.	કલાક ૬ મીનીટ ૩૦.
૨	ખીર.	રાંધેલું. ૩ ... ૩૦.
૩	હોમ.	રોસ્ટ કીધેલું. ૪ ... ૩૦.
૪	મેંદાનું ગાસ્ત.	રોસ્ટાં. ૨ ... ૩૦.
૫	મટન	રોસ્ટ. ૩ ... ૧૫.
૬	,,	રાંધેલું. ૩ ...
૭	હરણ	રોસ્ટ. કીધેલું. ૨ ...
૮	ચીકન.	રોસ્ટ. ૩ ... ૫૦.
૯	બટક.	રોસ્ટ. ૪ ... ૨૦.
૧૦	ફાઉલ.	રોસ્ટ. ૪ ...
૧૧	હાંસ.	રોસ્ટ. ૪ ... ૩૦.
૧૨	તીતર.	રોસ્ટ. ૧ ... ૩૫.
૧૩	,,	ભુંજેલું યા રાંધેલું. ૧ ... ૩૦.
૧૪	કબુતર.	રોસ્ટ કીધેલું. ૪ ...
૧૫	સસલું. (રેખીટ.)	રોસ્ટ. ૩ ...
૧૬	ટરકી.	રોસ્ટ. ૨ ... ૩૫.
૧૭	હોજરી (યા ચુસ્દા.)	રાંધેલી. ૧ ...

મચ્છીવાલી ખોરાકી.

	નામ.	કવી રીતે રાંધેલી.	પેટમાં હજમ થતા લાગતો વખત.
૧૮	ટરટલ સુપ (કરચલાં).	સુપ બનાવેલો. ...	કલાક ૨ મી. ૦
૧૯	કરચલાં. ...	રાંધેલાં. ૪ ... ૩૦
૨૦	ખોંધ. ...	રાંધેલી. ૩ ...
૨૧	ખોંધ. ...	તળેલી. ૩ ... ૩૦
૨૨	સાંદ (મોટી કાલમી.)	રાંધેલી. ૪ ... ૧૫
૨૩	ઑંધસ્ટર્સ (કાલુ.)	આથેલાં. ૩ ...
૨૪	ઑંધસ્ટર્સ.	રાંધેલાં. ૩ ... ૩૦
૨૫	સામન (વેલાતી.)	રાંધેલી. ૪ ...
૨૬	સારડીન. (વેલાતી.)	તૈયાર. ૩ ... ૩૦

દુધ અને ચીકાસવાલા ખોરાકી.

૨૭	માખણ, ...	તૈયાર. ...	કલાક ૩ મીનીટ ૩૦
૨૮	માખણ. (વેલાતી જેમાં મીઠાંતો લાગ હોય છે.)	તૈયાર. ૩ ... ૧૫
૨૯	મલાઈ ...	તૈયાર. ૩ ...
૩૦	છડાં....	કાચાં.	... ૧ ... ૧૦
૩૧	છડાં....	હાફ-ઑંધલડ.	... ૩ ...
૩૨	છડાં....	ઑંધલડ (બાફેલાં.)	... ૩ ... ૩૦
૩૩	છડાં....	આખી દાળનાં તળેલાં.	... ૨ ... ૧૫
૩૪	દુધ ...	કાચું. ૨ ... ૧૫
૩૫	દુધ....	ઉકાળેલું....	... ૩ ...
૩૬	ચીઝ (ડલ્ય.)	તૈયાર. ૩ ... ૧૫
૩૭	ચીઝ (અમેરીકન.)	તૈયાર. ૩ ... ૩૦
૩૮	ચીઝ (ચડર.)	તૈયાર. ૩ ... ૩૦
૩૯	ચીઝ (સ્વીલટન.)	તૈયાર. ૩ ... ૩૦

અનાજવાલી ખોરાકી.

	નામ.	કવી રીતે રાંધેલી.	પેટમાં હજમ થતાં લાગતો વખત.
૪૦	પાંઉ (બાંઉન)	...	ક૦ મી૦
૪૧	પાંઉ.	...	૩ ... ૧૫
૪૨	કેક (સ્પંજ)	...	૩ ... ૩૦
૪૩	કેક (પ્લમ)	...	૨ ... ૩૦
૪૪	કસ્ટર્ડ.	...	૩ ...
૪૫	જેલી.	...	૨ ... ૫૦
૪૬	પુડીંગ.	...	૨ ... ૩૦
૪૭	આરાઈટ	કાંજી.	૩ ...
૪૮	મકરૂની (વેલાતી)	રાંધેલી.	૧ ... ૩૦
૪૯	ઝોટ મીલ	કાંજી	૨ ... ૩૦
૫૦	ચાવલ.	બાફેલા. (સફેદ)	૧ ...
૫૧	સેગો. (ચોખા)	કાંજી.	૧ ... ૩૦
૫૨	તાપીઓકા.	કાંજી.	૨ ...
૫૩	ધઉં.	...	૩ થી ૪ કલાક
૫૪	મકાઈ.		
૫૫	જીવાર.		
૫૬	બાજરી...		
૫૭	કઠોળ. (દાળ વીગેરે)		
૫૮	ચણા....		




લીલી તરકારી.

	નામ.	કેવી રીતે રાંધેલી.	પેટમાં હજમ થતાં લાગતો વખત.			
૫૯	ફ્રેન્ચ ખીન (ફ્રેન્ચ ખીજ)	રાંધેલી.	ક૦	મી૦		
૬૦	ખીટ રૂટ.	રાંધેલી.	૩
૬૧	કોખી.	રાંધેલી.	૩	૩૦
૬૨	કોલી ફલાવર.	૪	૩૦
૬૩	ગાજર.	૩	૩૦
૬૪	સેલરી.	૩	૧૫
૬૫	કાકડી.	કાચી.	૩
૬૬	કાંદા.	૭
૬૭	સુવાની બાજી.	રાંધેલી.	૩	૩૦
૬૮	પટેટા (બટાટા.)...	રાંધેલા.	૩	૩૦
૬૯	પટેટા ,,	ભુંજેલા.	૨	૩૦
૭૦	મુળા.	કાચા.	૩	૩૦
૭૧	ટામેટા (ટામેટો)...	કાચા.	૩	૩૦
૭૨	સલમ.	બાફેલા યા રાંધેલા	૧	૩૦
૭૩	વટાણા (ઝીનપીસ)	,, ,,	૨	૩૦
૭૪	કંદ, દરેએક જાતના નોલકોલ વી. ...	,, ,,	૨	૩૦	થી	૩ ૩૦



ફળ-ફળાદી-મોલો.

	નામ.	હજમ થતાં લાગતો વખત.			
		કા	મી	સે	મી
૭૫	એલ્ડસ. (સેલ્ડ-સફરજન)	૧	૩૦
૭૬	આલું (સુકાં) ...	૧	૩૦
૭૭	ફળાં.	૧	૩૦
૭૮	કાળી-દરાખ.	૧	૪૦
૭૯	કમળા.	૩
૮૦	લીંબુ. (મીઠાં). મોસંબી...	૧	૩૦
૮૧	તરબુચ....	૧	૩૦
૮૨	સેંહતુર....	૧	૨૦
૮૩	નારંગી.	૧
૮૪	પેર. (જમફળ)	૧	૩૦
૮૫	અનેનાસ.	૨
૮૬	ખેર.	૩
૮૭	દાડમ. (અનાર)	૨	૩૦
૮૮	રાઝખેરી.	૨
૮૯	રાતી દરાખ.	૧	૫૦
૯૦	સો ખેરી.	૧	૨૦
૯૧	ખજૂર....	૨
૯૨	અંજૂર.	૨	૩૦
૯૩	તાળાં આલું....	૨	૩૦
૯૪	કીસમીસ દરાખ.	૩
૯૫	બદામ ...	૫
૯૬	પ્રેઝીલ-નટ.	૫
૯૭	ચેસ્ટ-નટ.	૫
૯૮	નાળીયર (કોપર)	૫
૯૯	અખરોટ.	૫
૧૦૦	પસ્તાં, ચારોલી વીં મગજ....	૫

 આ ટીપ હજી લાંબી થઇ શકે એમ છે. આ ટીપમાં બનતી તબીબી ફક્ત આપણા દેશમાં પેદા થતી, અને આપણા લોકોમાં ખવાતી સાધારણ વસ્તુઓની જ નોંધ લીધી છે, અને એક પુર તંદરેસ્ત માણસની ખોરાક જરૂર પડતી કરવાની સામાન્ય પાચનશક્તી, ચોક્કસ જાતનો ખોરાક કેટલા કલાકમાં હજમ કરી શકે છે, તેનું કાંઇક મીજાન દેખાડવાની મતલબથી આ નોંધ અતરે રજુ કરી છે. આ મીજાન દેખાડનારા ઉપલા કોઠાઓ વીદવાંતોની અઠાગ મેહનત, અને અવલોકનના ખાત્રી પુર્વક પરીણામ ગણાઇ ચુક્યાં છે.

ન્યારે પાચનશક્તી નબળી પડી ગયલી હોય, તેમજ ન્યારે શરીર માણેલી ઇન્ડ્રીઓ એક યા બીજાં કારણથી નબળી પડી ગઇ હોય, અને તે સમયને લીધે પાચન ક્રીઆ જે બરોબર ખોરાક જેરવી કે ચેરવી શક્તી નહીં હોય, તે દેખીતું છે, કે ઉપર જણાવેલી ખોરાકની ચીજો ખાધા પછી, જેટલા વખતની અંદર તે પેટમાં હજમ થવી જોઇએ, તેટલા વખતમાં તે હજમ થતી નથી.

ખોરાકના બાબમાં એક વાત હંમેશા ધ્યાનમાં રાખવી ઘટે છે, અને તે એ છે, કે દરએક આદમીના ખવાસ, અને ખાસીઅત તથા દેહના ગુણ પ્રમાણે, ચોક્કસ પ્રકારનો ખોરાક ખાવો ઘટે છે. ખાંન પાંનની એ એક અજબજબ શક્તી છે, અને એ શક્તીના ભેદોને ખુલ્લા કરવાની ખાસ જરૂર છે.

આદમી માત્ર સેંકડો જાતની ફરીયાદોને આધીન થઇ પડે છે. તેટલાં માટે ચોક્કસ ફરીયાદને માફક આવતો ખોરાક હંમેશાં લેવો જરૂર છે. એ સેંકડો જાતની ફરીયાદોમાંથી ૫૬ સામાન્ય પ્રકારની ફરીયાદો વીગતવાર હોવાલ, અને તે દરએક ફરીયાદવાલાં આદમીને

મળવા જોઈતા ખોરાકની બાબદ, આ પુસ્તકમાં આગલ ચાલતાં એવી રીતે દરશાવી છે, કે જેથી દરએક આદમી, શું ખોરાક, કે મરદ, પોતાના ખોરાકની બાબદમાં પોતાની મેળે, પોતાની ઇચ્છા પ્રમાણેના ખોરાક માટે સમજણ મેળવી શકે.



જીવન-શાસ્ત્ર

ભાગ બીજો.

પત્ર ૧૦ મું.

DIAGRAMS SHOWING THE NUTRI-
MENT CONTAINED IN VARIOUS
ARTICLES OF FOOD.

ગુપ્ત ભેદોની ચીત્રમાળા.



મારું પરમકૃપાળુ મીત્ર


હીયાં સુધી આપને આપણા ખોરાકની બાબદમાં જે કાંઈ જાણવા જોગ બાતમી આપવી હતી, તે સઘળી હું ફક્ત ઉપર ટપકેથી આપી ગયો છું. મારે કેહવાની જરૂર છે, કે ખોરાકની પોષણ શક્તી, અને તેના પુષ્ટીકારક તત્વો વીશે હું આ પુસ્તકમાં જરા પણ બોલ્યો નથી, કેમકે તે વીશે બોલતાં રસાયણ શાસ્ત્રની બાબદ મને હાથ ધરવી પડતે, અને તેમ જો હું કરતે, તો આ બાબદ મારાં વાંચકોને જેટલી સેહલથી હું સમજાવવા ધારૂ છું, તેમાં મોટો ગુન્જવાડો થતે. એટલે તે વળાંણ મેં પડતી મુકી, સાદી સમજને આધારેજ મેં ખોરાકની પોષણ શક્તી, અને તેના પુષ્ટીકારક તત્વોની બાબદ દરશાવી છે.

પણ હવે આપણા જીવનશાસ્ત્રની અંદર સમાયલા ગુપ્ત ભેદો, આ પુસ્તકના બીજા ભાગમાં ચીત્રયુક્ત ભાષામાં દરશાવવા હું શરૂ કરું

હું. એ વીશે મારે લ'ખાન કરવું નથી, પણ જો મારા વાંચકો માસ ખાનારાં હોય, તો તેમને માટે, તેમજ જો અનફળશાક ખાનારાં હોય, તો તેમને માટે પણ એક સરખી રીતે, આ મારાં પત્રો વાંચન લાયક થઈ પડશે, એવી મારી ગણતરી છે.

આ ચીત્ર માળાની સમજણ સેહલ છે. દરએક જાતના માસના એક રતલ ટુકડામાં, કેટલો ભાગ ખાનારને પુષ્ટી આપશે, યાને ખીજ ખોલોમાં, જો કોઈ આદમી એક રતલ ગોસ્ત ખાય, તો તે એક રતલ ગોસ્તમાં કેટલો ભાગ પુષ્ટીકારક છે, તે દરએક ચીત્ર તપાસ્તાં સેહજમાં સમજ પડશે.

કોઈખી જાતના એક રતલ ગોસ્તના ટુકડામાં પુષ્ટીકારક ભાગ કેટલો છે, તેની ચીત્રવટ સમજણ.

 સાંમનેના સફા ઉપર આપેલાં ચીત્રોમાં, દરએક ટુકડો એક એક રતલ ગોસ્તનો સમજવો, અને તે માણેલો કાળો ભાગ, તેમાં સમાયેલો પુષ્ટીકારક ભાગ સમજવો. એક રતલ ગોસ્તમાં પુષ્ટીકારક ભાગનું વજન કેટલું છે, તે દરએક ગોસ્તના ટુકડાની હેઠલ, તેલા અને આની બાર વજનમાં નોંધેલું માલમ પડશે.



ખોરાકની વસ્તુઓમાં પુષ્ટી કારક પ્રમાણ દેખાડનારાં ચિત્રો.

સમજણ.

દરેક ચોસલું વળનમાં એક રતલ છે. એક ચોસલાં માફલો કાલો ભાગ એક રતલમાં સમાયલું પુષ્ટી કારક પ્રમાણ દેખાડે છે, અને ચોસલાની ફેલ આપેલા આંકડા તોલા અને આલી ભાર પુષ્ટી કારક પ્રમાણનું વળન દેખાડે છે.



ખેડન.
તોલા-આલી.
૩ — ૨



બીફ.
તોલા-આલી.
૪ — ૫



ફેમ.
તોલા-આલી.
૫ — ૮



પુકકા.
તોલા-આલી.
૩ — ૭



ગોસ-મેંઢાણું.
તોલા-આલી.
૫ — ૧



મટન.
તોલા-આલી.
૫ — ૬



પોર્ક.
તોલા-આલી.
૪ — ૫



ચિકન.
તોલા-આલી.
૩ — ૧૨



બટક.
તોલા-આલી.
૮ — ૭



મુરગી.
તોલા-આલી.
૩ — ૬



બોઈતાલ.
તોલા-આલી.
૩ — ૧૨



સાંઢ.
તોલા-આલી.
૨ — ૧૦



રાંમસ.
તોલા-આલી.
૫ — ૭



સાર્ડિન.
તોલા-આલી.
૪



છમણા-ફલવા.
તોલા-આલી.
૩ — ૬



મોખણ-તાણું.
તોલા-આલી.
૧૦ — ૧૦



મોખણ.
(ધાખણાણું)
તોલા.
૧૨



ચીઝ.
(અમેરીકન)
તોલા-આલી.
૧૧ — ૬



ચીઝ.
(અડર)
તોલા-આલી.
૧૦ — ૧૫



ચીઝ.
(ડચ)
તોલા-આલી.
૬ — ૧૧

ખોરાકની વસ્તુઓમાં પુષ્ટીકારક પ્રમાણ. દેખાડનારાં ચિત્રો.

સમજણ.

દરેક ચોસાનું વજનમાં એક રતલ છે. એક ચોસાં મોઢેલો કાલો ભાગ એક રતલમાં સમાયતું પુષ્ટીકારક પ્રમાણ દેખાડે છે. અને ચોસાની હેઠલ આ પેલા આંકડા તોલા અને આની ભાર પુષ્ટીકારક પ્રમાણનું વજન દેખાડે છે.



ચીઝ
(સ્વીઝરન)
તોલા-આની.
૧૦—૩



મલાઈ.
તોલા-આની.
૫—૨



દુધ.
(દાખડામાંનું)
તોલા.
૧૧



ઈંડાં.
(દરેકમાં)
તોલા.
૪



મારગરીન.
તોલા-આની.
૧૩—૩



ફેવ-પીન.
તોલા.
૨



વાળ-ચોળા.
તોલા.
૧૩



બીટ-રૂટ.
તોલા-આની.
૨—૩



સલગમ.
તોલા.
૧



ટોમેટો.
તોલા-આની.
૧—૨



કોબી.
તોલા-આની.
૧—૧૪



ગાજર.
તોલા-આની.
૧—૮



કાલી કુલાવર.
તોલા-આની.
૧—૮



સેલરી.
આની.
૧૪



કાકડી.
આની.
૮



ગ્રીન પીસ.
તોલા-આની.
૨—૧૪



વરાણા
(સુકકા)
તોલા-આની.
૧૪—૧૦



બટારા.
તોલા-આની.
૩—૧૪



મુળા.
તોલા.
 $૧\frac{૧}{૨}$



કાંદા.
તોલા.
૫.

ખોરાકની વસ્તુઓમાં પુષ્ટી કારક પ્રમાણ દેખાડનારા ચિત્રો.

સમજણ.

દરેક ચોસલું વજનમાં એક રતલ છે. એક ચોસલાં મળેલો કાસોભાગ એક રતલમાં સમાયલું પુષ્ટી કારક પ્રમાણ દેખાડે છે. અને ચોસલાની ફેઠલ આપેલા આંકડા તોલા અને આની ભાર પુષ્ટી કારક પ્રમાણનું વજન દેખાડે છે.



આરારૂટ.
તોલા-આની.
૧૩—૭



કઠોળ.
તોલા-આની.
૧૩—૧૧



મકરૂની.
તોલા-આની.
૧૩—૧૩



ઓઢમીલ.
તોલા-આની.
૧૪—૧૦



આવળ.
તોલા-આની.
૧૩—૮



સેંગો.
તોલા
૧૪



સેમોલીના
તોલા
૧૪



તાપીઓકા
તોલા-આની.
૧૩—૧૨



ઘઠું (આરો)
તોલા-આની.
૧૩—૧૨



પાઉં.
તોલા-આની.
૮—૮



બોડ (આઉન)
તોલા-આની.
૮—૧૩



બોડ (ફોસમીલ)
તોલા-આની.
૮—૧૨



કેક (પ્લમ)
તોલા-આની.
૧૦—૮



પેસ્ત્રી.
તોલા.
૮



કેક (સ્પેન)
તોલા.
૮



લિંબુ (મીઠાં)
તોલા-આની.
૧—૧૦



દરબુજ.
તોલા
૭



સેંતુર
તોલા
૨



નારંગી
તોલા.
૨



ખીચ.
તોલા-આની.
૧—૧૫.

ખોરાકની વસ્તુઓમાં પુષ્ટી કારક પ્રમાણ. દેખાડનારાં ચિત્રો.

સમજણ.

દરેક ઓસણું વજનમાં એકરતલ છે. એક ઓસણાં માફલો કાલો ભાગ એકરતલમાં સમાયણું પુષ્ટી કારક પ્રમાણ દેખાડે છે, અને ઓસણાની ફેઠલ આ પેલા આંકડા તોલા અને આનીમાર પુષ્ટી કારક પ્રમાણનું વજન દેખાડે છે.



સેબ ફળ.
તોલા. આની
૨—૩



એપ્રીકટ
(આણુ)
તોલા
૩



ફળાં.
તોલા
૪



રાતી
(દરાખ)
તોલા
૧



જ્યોબેરી.
તોલા
૧



કરંદા.
તોલા
૧



કાળી
(દરાખ)
તોલા. આની
૧—૧૪



ચેરીચ.
તોલા
૨



સંતરા (ખખ)
તોલા. આની.
૧—૬



લીલી
(દરાખ)
તોલા. આની.
૩—૭



પેર.
તોલા
૨



અનેનાસ
તોલા. આની.
૧—૧૦



પુખ્ત.
તોલા. આની
૧—૧૦



દાઢમ
આની.
૭



રાજબેરી.
તોલા.
૧



ખદામ.
તોલા. આની.
૧૪—૧



ખોઝીલ
(નર)
તોલા. આની
૧૪—૭



એસ્ટ
(નર)
તોલા. આની.
૭—૮



કોપરું
તોલા
૪



અખરીઠ.
તોલા. આની.
૭—૧૪

ધોરાકની વસ્તુઓમાં પુષ્ટીકારક પ્રમાણ દેખાડનારાં ચિત્રો.

સમજણ.

દરેક ચોસાનું વજનમાં એક રતલ છે એક ચોસલાં માં હેલો કાલો ભાગ એક રતલમાં સમાયેલું પુષ્ટીકારક પ્રમાણ દેખાડે છે, અને ચોસલાની હેઠળ આપેલા આકડા તોલા અને આની ભાર પુષ્ટીકારક પ્રમાણનું વજન દેખાડે છે.



ખજુર.
તોલા-આની.
૧૧—૧૨



અંજીર.
તોલા
૧૧



મુન્સ (વેલાતી)
તોલા- આની.
૧૦ — ૧૨



રેઝીન
તોલા- આની.
૫ — ૧૦



ખાડ
તોલા
૧૫



મધ
તોલા- આની
૧૨ — ૧૨



જમ (પુમ)
તોલા- આની.
૭ — ૮



જમ (સાંબેરી)
તોલા- આની.
૮ — ૧૩



મારમજેડ
તોલા-આની.
૬ — ૪



સીરો (ખાંડનો)
તોલા- આની
૧૦ — ૭



પુડિંગ (આથનું)
(દુધ ઈંગ સાથે)
તોલા- આની.
૬ — ૩




કરંદડી
(બુતેલું)
તોલા- આની
૭ — ૨

પત્ર ૧૧ મું.

APPETITE IN HEALTH AND DISEASE.

ભુખના ડંકા.



મારા માયાલુ સ્નેહી 

જીંદગીની જોત.

. આદમી જીવવા માટે ખાય છે, એ વાત ખરી છે, પણ ઘણાંકે એવાંખી છે, કે જેઓ ખાવા માટે જીવે છે, એમ આપણુ જાણ્યે છીએ. મુળ સવાલ ખોરાકના બાબમાં જે ઉભો રહે છે, તે એ છે, કે જીંદગીની જોત બળતી રાખવા માટે આદમીને જેમ હવા અને પાણીની જરૂર છે, તેમ ખોરાકની પણ જરૂર છે. ખોરાક જે શરીરનું પોષણ છે, તેમાં પણ અનેક જોખમો સમાયલા છે, એમ કેહવામાં જરાખી સરાગત કે અતીશયોક્તી કેહવાય નહીં. વાંચક મેહરબાનોએ આ પુસ્તકના આગલા ભાગમાં જોયું છે, કે માસ, અને અનફળશાકના ખોરાક ઉપર જીવનારાંઓ માટે, જાત જાતના ખોરાકો જગતમાં જગત કરતાં પેદા કીધા છે. પણ ચોક્કસ સંજોગ અને ચોક્કસ પ્રસંગે, તે સધળા જેટલા જીંદગીના નીભાવ માટે કામતી ઉપયોગના થઈ પડે છે, તેટલાજ તેઓ બાજે વખત જીવલેણ દુઃખ

દરદોનાં કારણો થઈ પડે છે. હિંયાં સુધી તમોએ ખોરાકની સુફેદ બાબુનોજ કાંઈક લાસ મેળવ્યો છે, પણ હવે

આદમીના ખોરાકની કાળી બાબુ

નો ચીતાર પણ કાંઈક જાણવો અને સમજવો જરૂરનો છે. આરોગ્ય-શાસ્ત્રના નીચમની આ એક મુખ્ય બાબદ છે, અને તે મુખ્ય કરી વૈદક શાસ્ત્ર સાથે ઘાટો સંબંધ ધરાવતી હોવાને લીધેજ, અતરે તેની નોંધ લેવી ખાસ જરૂરની છે.

સુખ અને દુઃખમાં ભુખના લક્ષણ.

શરીરને જ્યારે પોષણની જરૂર પડે છે, ત્યારે આદમીને ભુખ લાગે છે. ભુખ, એ કાંઈજ નહીં પણ એક ચિન્હ, યાને એક ભેદી બિશારત છે, જેનો આદમીને અનુભવ થતાંજ, તેને ખોરાક ખાવાની લાગણી થાય છે. જ્યાં સુધી ભુખ તૃપ્ત થતી નથી, ત્યાં સુધી મનને શાંતી થતી નથી.

ભુખ બંધ થવાનાં કારણ.

દીવસના ચોવીસ કલાકના અરસામાં જ્યારે બરોબર નેમેલે વખતે નીચમીત ભુખ લાગતી રહે છે, ત્યારે તેવાં આદમીની તખીયત સારી સુખાકારીવાલી છે, એવું માનવાને આપણને કારણ મળે છે. સુખલરી ભુખ માટે કાંઈ પણ વધુ બોલવાની જરૂર નથી, પણ ભુખની કેટલીક બીમારીઓ વીચીત્ર પ્રકારની હોવાથી, તે વીશે આ પ્રસંગે કાંઈક બોલવું જરૂરનું છે.

જ્યારે જીવને અસુખાકારી, યાને કાંઈ બીમારી લાગુ પડે છે, ત્યારે ભુખ, યા તો આપોઆપ બંધ થઈ જાય છે, યા તો તે ઓછી થઈ જાય છે. એવી રીતે ભુખનું બંધ થઈ જવું, તેમજ ભુખનું ઓછું થઈ જવું, એ કાંઈજ નહીં, પણ પાચન ક્રીયાનું કાંમ, શરીર અંદર

બરોબર ચાલતું નથી એવું દેખાડનાર એક ચીજ, યાને એક નીશાની માત્ર છે. કેટલીક વખત આપણા લોકો ખીમાર આદમીને ખોરાક લેવાની જે જબરી કરે છે, તે કાંઈજ નહીં પણ ધણુંજ મુરખાઈ ભર્યું કાંમ કેહવાય.

ભુખની ત્રણ વીચીત્ર ખીમારી.

ભુખની ખીમારીની વીગત ખેશક જાણવા જોગ છે, અને તે સઘળી ખીમારીઓનાં અનેક જાણવા જોગ કારણ હોય છે. ભુખની ખીમારી અનેક રૂપમાં આદમીને લાગુ પડે છે, અને તે દરએક ખીમારીમાં ભુખ, ખાસ રંગ અને રૂપ ધારણ કરે છે. દાખલા તરીકે કોઈવાર

૧. ભુખ ઓછી થઈ જાય છે.

૨. ભુખ વધી જાય છે.

૩. ભુખ, એવું તો વીચીત્ર રૂપ ધારણ કરે છે, કે કોઈખી ચીજનો હૃદયી ખાહાર ભક્ષ કરવાને દરદી જરાએ અચકાતું નથી.

સાધારણરીતે જે તાપ, યા ખીજી કોઈ પીડાકારીને લીધે ભુખ ઓછી થઈ ગઈ હોય, તો તે તાપનો ઇલાજ કીધાથી, યા તો જે કાંઈ પીડાકારી હોય, તે પીડાકારીનું કારણ દુર થતાંજ, પાચન ક્રીયા ઠેકાંણે આવી જાય છે, અને ભુખ પણ પાછી સુધરી જાય છે. પણ વધી ગયેલી ભુખની ખીમારી જ્યારે ગંભીર રૂપ ધારણ કરે છે, ત્યારે મામલો ખચીત વીચીત્ર બને છે. આ ભુખની ખીમારી તખીખી લાશામા ‘બુલીમીયા’ને નામે જણાયેલી છે, અને તેની કેટલીક વીગત જાણવા જોગ છે.

રાક્ષસી-ભુખ. Bulimia.

રાક્ષસી-ભુખની ખીમારી, એટલે હૃદ ખાહાર વધી ગયેલી ભુખ. આ ભુખની ખરી હકીકત જે અતરે સરાહમાત વીના રજી કીધામાં આવે,

તો તે ખરેખરી હકીકત છે, એમ માનવાને જરૂર દરએક જન ના પાડે. તોપણ કેટલાંક દરદીના વીચીત્ર દાખલા, આ દરદી ખરી હકીકત બહાર કરવા રળુ થવા બંધાયે છે.

એક ક્રેન્ય સ્ત્રીની ખરી હકીકત.

પેરીસ શહેરમાં એવી રાક્ષસી ભુખવાલી એક ઓરતની બીમારીની તોંધ લેવાયલી છે. આ ઓરત જ્યારે નાંહની બાળકી હતી, ત્યારે તેણીની ઉમરના જેટલી છોકરીઓ કરતાં, તે ચાર ગણું વધારે રોજ ખાતી હતી. શરૂઆતમાં તેણીની આવી રાક્ષસી ભુખ તરફ લાગતાં વલગતાંઓનું ધ્યાન આણું 'ખેંચાયું' નહીં, પણ જ્યારે તે સ્કુલમાં જતી થઇ, ત્યારે ત્યાંની બીજી છોકરીઓના ખાણાં, તે તેમની બાળુ વગર ખાઇ જવા લાગી. આ તેની હીલચાલ એક બસુસ મારફતે પકડાઇ આવી હતી. એ બીમારીના ઇલાજ માટે જ્યારે તેણીને ઇસ્પીટાલમાં રાખવામાં આવી હતી, ત્યારે ૮ થી ૧૦ રતલ પાંઉ, આખા દીવસમાં ખાધા છતાં, તે ધરાતી નહી હતી. કોઇ કોઇ વખત તેણીને એવી તો સખત ભુખ લાગી આવતી હતી, કે વીસ રતલ પાંઉ, તે સેહલથી ખાઇને હજમ કરી જતી હતી. જ્યારે તેણીને ભુખ લાગતી, ત્યારે જો તેને પુરતો ખોરાક નહી આપવામાં આવે તો, તો તે એવી તો વીકાળ બની જતી, કે પોતાનાં કપડાંને બાચકાં ભરતી, અને બાજે વખત તો તે પોતાના હાથને પણ કરડીને જખમી કરતી હતી.

કમનસીબે આ ઓરતને એક વખત કોઇ સારાં કુટુંબમાં જમવાનું ઇજન થયું હતું. સઘળાં મેહમાનો દીવાનખાનામાં કાંઇક રમતમાં રોકાયલાં હતાં, તેવામાં પેલી ઓરત ગુપચુપ સઘળાંની નજર સુકાવી આવરચી-ખાનામાં ગઇ, અને ત્યાં જતાંજ વીસ મેહમાનો માટે બનાવેલા સુપની સાથે ચાર રતલ પાંઉ, તે થોડી મીનીટમાં ખાઇ ગઇ.

એક સાત વરશના બાળકની બીજ કાંઠાંણી.

બીજ એક દાખલામાં એક નાંહની છોકરીને માટે એવી નોંધ લેવાઈ છે, કે જ્યારે તે સાત વરશની ઉમરે પુગી, ત્યારે તેની ભુખ એટલી બધી તે ઉભરી નીકળી, કે એક મોટાં માણસના જેટલો ખોરાક તે ખાવા લાગી, અને તે ઉપરાંત રોજ એક રતલ મીનખતીના ટુકડા, એક આખું રાંધેલું સસલું, અને અરધો રતલ માખણ બેઠી બેઠી તે ખાઈ જતી હતી. આ નાંહની છોકરી પાંચ નાંહના છોકરાં અને બે મોટાં માણસને પુરો પડે એટલો ખોરાક, આખા દીવસમાં ખાઈ જતી હતી, અને એટલું ખાધા છતાં તે ભુખી હોય એમ દેખાતી હતી.

આવી ખવીસના જેવી ભુખના હજી બીજા વીચીત્ર દાખલાઓ વૈદક દ્રષ્ટરે નોંધાયલા મળી આવે છે. આ ખવીસ જેવી ભુખવાલાં આદમીઓ કાંઈ ખાસ કરી સ્વાદીષ્ટ ખોરાકનાજ શોખીન હોય, એમજ નથી. તેઓ તો કોઈખી ચીજનો ભક્ષ કરવા જરાએ અચકાતાં, કે લેજવાતાં નથી. ગમે એવી અંજુગમતી વસ્તુઓ તેઓ ખોરાક તરીકે જરાખી અચકાયા વગર ખાઈ જાય છે, અને હજમ પણ કરી શકે છે.

પણ આ વાત ધ્યાનમાં રાખવી જરૂરની છે, કે આવી કીસમની ભુખની બીમારી, બાળે વખત દીવાંના આદમીઓને પણ લાગુ પડે છે. દીવાંનેઓ જ્યારે એવી હાલતે પુગે છે, ત્યારે તેઓ નહીં હજમ થઈ શકે એવી એવી વસ્તુઓને પણ ખાવા માંડે છે. અને કોઈ કોઈ વખત તો તેઓ કાગળોના ટુકડા, અને કોઈ કોઈ વખત તો તેઓ નજીસાટભરી ચીજો પણ ખાવાને અચકાતાં નથી. એવાં દીવાનાં દરદીઓના મરણુ બાદ, તેમના શરીરને ચીરી જોતાં અનેકવાર, તેમની હોજરીમાંથી ધુલ અને પથરના કાંકડા મળેલા જણાયા છે.

બાળકો અને જવાંન સ્ત્રીઓને લાગુ પડતાં કેટલાંક

ભુખના વીચીત્ર દરદા.

ભુલીમીયાની બીમારી એ એક ચોક્કસ પ્રકારની ભુખના રોગનું નામ છે. પણ ભુખની પીડાકારી કાંઈ એકજ જાતની નથી. ભુખની બીમારી અનેક રૂપમાં આદમીને લાગુ પડે છે. ચોક્કસ પ્રકારની ભુખની બીમારી, નાંહના બાળકો અને જવાંન બાંનુઓમાં ચોક્કસ પ્રસંગેજ લાગુ પડતી જણાઈ છે. એ બીમારી

૧—બાળકો, તેમજ મોટાં આદમીઓના પેટમાં જ્યારે કરમ પાક્યા હોય, ત્યારે લાગુ પડે છે.

૨—જવાંન બાંનુઓમાં ચોક્કસ પ્રસંગે લાગુ પડે છે.

૩—ગર્ભવંત બાંનુઓને ચોક્કસ પ્રસંગે લાગુ પડે છે.

ઉપલા ત્રણે પ્રસંગે, ભુખ એક યા બીજી રીતનું બગડેલું રૂપ ધારણ કરે છે. બાળકોમાં, તેમજ નાંહનાં છોકરાંઓના મોહડાંના સવાદ, એવી વખતે એટલા તો બગડી જાય છે, કે તેમને ગમે એવી ધમકી અને દમડાટી, યા શીક્ષા કીધા છતાં, તેઓ ધુલ, રાખ, કે મટોડી ખાવામાં, એક જાતનો સવાદ અને મોજ સમજતાં લાગે છે. કેટલાંક સેહજ મોટી ઉંમરના છોકરાંઓને જ્યારે એવી બીમારી લાગુ પડે છે, ત્યારે તેઓ પેન્સીલના ટુકડા, કાચું ગોસ્ત, છડાંના કાટલાં, વીગેરે કેટલીક નહી હજમ થાય એવી ચીજો પણ ખાવા માંડે છે.

જવાંન સ્ત્રીઓને જ્યારે એ બીમારી લાગુ પડે છે, ત્યારે તેઓ ઘણી વાર ‘ભુંજેલી-મટોડી,’ જે આપણા ચણાવાલાઓ પકાવે છે, તે ખાતી જણાઈ છે. બાળે વખત તેઓ ચાકના ગાંગડા પણ ચાવતી માલમ પડી છે.

ગર્ભવંત સ્ત્રીઓ વીશે કાંઈ લખવાની આજીજી નથી, કેમકે તેવી સ્ત્રીઓની ભુખ કેવી વીચીત્ર બની જાય છે, તે વાત જાણીતી છે. તેમની આવી બગડેલી રચીને માટે, આપણાં લોક પોતાના અજ્ઞાન-પણામા, સ્ત્રીના પેટ માણેલાં બાળકને ગળે પડે છે, અને કહે છે કે ‘એ તો પેટમાં બચ્ચાંને એવી ચીજો ખાવાનો શોખ થાય છે.’ !! પણ સ્ત્રીને પોતાની હમેલદાર હાલતમાં હંમેશાંજ કાંઈ આવી ચીજો ખાવાનો શોખ થાય છે, યા એવોજ શોખ થવો જોઈએ, એમ સમજવું નહી. કેટલીક વાર સ્ત્રીઓને તેમની હમેલદાર હાલતમાં અમુક પ્રકારના ખાસ ખાંત-પાંત, અને કેટલીકવાર ચોકસ જાતના ફળ-ફૂટ વીગેરે ખાવાના પણ શોખ થાય છે.

ભુખનું મરી જવું.

જેમ ભુખ એકદમ વધી જાય છે, તેમજ ભુખ એકદમ મરી પણ જાય છે. બીજા શબ્દોમાં બોલ્યે, તો એ બીમારીમાં ભુખ ખૂબકૂલ લાગતીજ નથી. એ ફરીયાદ પણ ભુખની એક બીમારી તરીકે ગણાય છે. આ બીમારીની મુખ્ય નીશાંની તરીકે, મન અન-મનીયું બને છે, જીવને ખુશી જેવું જરાએ લાગતું નથી, અને નીયમીત વખતે જે ભુખ લાગવી જોઈએ, તેમ થવાને બદલે ભુખની રચી થતી નથી, અને જો ખાવાની રચી થાય છે, તો અસલ જે પ્રમાણમાં ખોરાક લેવાતો હતો, તેટલો ખોરાક ખાવા ગમતું નથી.

ભુખની આ જાત જાતની બીમારીઓ છે, અને એ સઘળી બીમારીઓ અનેક જુદાં જુદાં કારણોથી થાય છે. ભુખની બીમારી-ઓના ખ્યાલ અને ચીતારતું, આ માત્ર ઉપર ટપકેતું બ્યાંન છે. બીમારીઓ ભયંકાર પ્રકારની ગણાય છે, અને તે કોઈવાર એટલી તો ગુંચવાડાભરી થઈ પડે છે, કે બાહ્યોશ તખીઓ વટીક કોઈ કોઈ વખત તેનાં ખરાં કારણને પોંદચી શકતાં નથી. તો પણ સાધારણ

પ્રકારની આવી ક્રીસમની ખીમારીઓના ધરગતુ ઇલાજો, રાખેતા પ્રમાણે અતરે દરશાવવા જરૂરના થઇ પડશે.

બુલીમીયા-યાને રાક્ષસી ભુખને સુધારવાના ઇલાજ.

આ જમાનાના દરએક દીવસે, અને દરએક દીવસના દરએક કલાકે, નવી નવી શોધો વીદવાંન વૈદકશાસ્ત્રીઓ કરતા રહ્યા છે. તેવા સંજોગ વચ્ચે વૈદક જ્ઞાનને લગતું એકાદ પુસ્તક, જો આ વરસમાં લખાઇ જપાઇ બાહાર પડે છે, તો તેમાં દરશાવેલા વૈદક આચાર વીચારો, તેજ પુસ્તકની બીજી આવૃત્તી જપાય, તે આગમજ તે જુના થઇ ગયલા લેખાય છે. તો પણ તે ઇલાજો કાંઇ નકામા કે નીરમુજ થઇ પડતા નથી. તેજ પ્રમાણે દરએક ખીમારીના ઇલાજો માટે વાંચકે સમજવું. બુલીમીયાની ખીમારીના ધરગતુ ઇલાજો તરીકે મુખ્ય ધ્યાન જે રાખવાનું છે, તે એજ, કે જો ભુખ ખરેખર હદ બાહાર વધી ગઇ હોય, અને દરદીની ચાલ ત્રાસદાયક થઇ પડી હોય, તો તેવાં દરદી સાથે કોઇખી તજવીજથી નીચે પ્રમાણે વરતવું

(૧) દરદીને કાંઇક એવું કામ સોંપવું, કે જેથી તેનું મન અને તન બંને, તે કામમાં રોકાયલું રહે.

(૨) યા તો દરદીને એવા મીત્રોની સંગતમાં રાખવું, કે જેથી તેની સાથે તેનું ધ્યાન એવી વાતચીતમાં રોકાયલું રહે, કે તેને ભુખનો ખ્યાલ આવેજ નહી.

(૩) એ પછી બીજા ઇલાજ તરીકે, એવાં દરદીને હંમેશાં ઠંડાં પાણીની અંગોળ કરાવવી. ધ્યાન રાખવું, કે ઠંડાં પાણીની અંગોળ વખતે અંગોળ કરનારને જરાખી પવન લાગે નહી.

* ઠંડાં પાણીથી અંગોળ કેમ કરવી જોઇએ તે વીશે વાંચો મારું પુસ્તક “સ્ત્રી-દરપણું”માં સ્નાન મરદનવાલું પત્ર.

(૪) દરદીને જ્યારેખી કાંઈ ખોરાક આપવો પડે, ત્યારે તેને એવા પ્રકારનો ખોરાક આપવો, કે તે ચાવતાં તેને ઘણીજ મેહનત પડે. એવા ખોરાક તરીકે ‘શીપ-બીસ્કીટ’ (Ship Biscuits) ખનતાં સુધી દરદીને ખાવા આપવી, કેમકે તે ઘણીજ કઠણ હોય છે. તેમજ ગોસ્ત પણ સખત હાડકાંવાળું આપવું, કે જેથી ઉપલી મકસદ પાર પડે.

(૫) એ પછી દર વખત, દરદીને ખોરાક આપવાના વખતમાં રક્તે રક્તે સેહજ વધારો કરતા જવું. દાખલા તરીકે પેહલે દીવસે જો અપોરનો ખોરાક ૧૨ વાગે આપ્યો હોય, તો બીજે દીવસે પંદર-વીસ મીનીટ મોડેથી ખોરાક આપવો, અને તેજ રીતે રાત અને સહવારના ખોરાકનો વખત પણ સુકાવતાં રેહવું, કે જેથી ખોરાકની રૂચી રક્તે રક્તે સુધરતી જવાનો સંભવ રેહ. નીચલાં પડીકાં થોડા દીવસ ચાલુ કરવાં.

• R/.

Grey Powder.....Grs. 18

Soda Bicarb.....Dr. 1

Pulv Rhubarb.....Grs. 6

Mix. Ft. 6. pulv.

ઉપલી દવાના ૭ પડીકાં થશે, તેમાંથી રોજ રાત્રે સુતી વખતે એક પડીકું ચાલુ કરવું, અને રોજ સહવારના નીચલી દવામાંથી એક મોટો ચમચો ભરી પીવાડવું.

Castor oil.....Oz. 2

Sp. Turpentine. Dr. 3.

Ft. Mist.

ભુખની બીમારીમાં દરદી સાથે ઠગાઇ કરવાનો ઇલાજ.

એ ઉપરાંત એક બીજો ઇલાજ, જે એ બીમારી ઉપર અજમાવવા લાયક છે, તે એ, કે દરદીને જ્યારેથી ખોરાક આપવામાં આવે, ત્યારે, તેના ખોરાકમાં, એકાદ એવી દવાઇવાલી વસ્તુ, તેની બાજુ વગર મેળવીને, તેને ખોરાક ખવાડવો, કે જેથી તે ખોરાક ખાધા પછી, દરદીને ઉછાળો થતો રહે, અને તે ખોરાક ઉલટી કરી કાઢાડી નાખે. એવી દવાઇ તરીકે ‘ટારટર એમીટીક’નો ઉપયોગ તખીઓ સુચવે છે. આ ઇલાજ રોજ થઇ શકે એમ નથી, પણ દરએક કે એ દાહાડાને આંતરે તે અજમાવતા રહેવું, અને ખાસ સાહુચેતી રાખવી, કે મજકુર દવાઇ કદીથી દરદીની નજર સાંમે તેના ખોરાકમાં ભેળવી નહી. તેમજ દવાઇ જેવું કાંઇ તેના ખોરાકમાં નાખ્યું છે, એવા દરદીને જરાથી શક પડવા દેવો નહી. આ દવાઇ, કોઇ તખીબની સલાહ લેઇ, તે સુચવે તેવી રીતે ઉપયોગ કરવો. જે ‘ટારટર એમીટીક’નો ઉપયોગ કરવો હોય, તો તે એક ગ્રેનથી દોહોડ ગ્રેનના વજનભાર, દરદીની ઉંમર અને તેના કદના પ્રમાણુ પ્રમાણુ તપાસીને ખોરાકમાં મેળવવા ઉપયોગ કરવો.

ઓછી થઇ ગયેલી ભુખને સુધારવાનો ઇલાજ.

ભુખનું ઓછું થવું, એ ખુદ કાંઇ બીમારી નથી, પણ બીજી કોઇ બીમારીઓનું માત્ર એ એક ચીન્હ છે. લાંબા વખતથી કોઇક બીમારી જ્યારે શરીરમાં બેમાલુમ રીતે જડ ધાલી બેસે છે, ત્યારે રક્તે રક્તે ભુખ ઓછી થતી જાય છે. ભુખારમાં, તેમજ બીતરમાં લાગુ પડતા સોજવાલી કોઇક બીમારી જ્યારે જડ ધાલી બેસે છે, અને તે લાંબા વખતની ચાલુ બીમારી તરીકે જ્યારે ઓળખાય છે, ત્યારે પણ ભુખ ઓછી થઇ જાય છે. એવા સંજોગો વચ્ચે ફક્ત મુળ કારણોના ઇલાજ કીધાથીજ ભુખ સુધરી જાય છે.

ઘડપણમાં ઓછી થયેલી ભુખને સુધારવાનો ઇલાજ.

અગરજો મોટી ઉમરે, યા ઘડપણને લીધે, યા તો સામાન્ય નબળાઈને લીધે, ભુખ ઓછી થઈ ગઈ હોય, અને એવી જો ખાતરી થાય, કે શરીરમાં બીજા કોઈબી પ્રકારની બીમારી છેજ નહી, તો પછી ભુખ લાગે એવી દવાઓ, (*Stomachic-tonics*) લેવા માંડવી, અને તેની સાથે અવાર નવાર નરમ પ્રકારના જીલ્લાળ પણ લેવા. એ ઉપરાંત ખુલ્લી હવામાં રોજ ફરવાની દરદીને ખાસ ફરજ પાડવી, તથા નીચમીત વખતે તેને ખોરાક આપતાં રહેવું. એવે પ્રસંગે, એવાં દરદીઓને ચાર કલાકથી વધારે વખત કદીબી ખોરાક વગર ભુખાં રહેવા દેવાં નહી. ઓછી થયેલી ભુખના બ્યારે ઇલાજ ચાલુ કરીધા હોય, ત્યારે યાદ રાખવું, કે તેવે વખતે ચીકાસદાર વાંનીઓ, જેવી કે ગ્રેવી, સુપ, સેરવા, કે ચરબદાર માસવાલી વાંનીઓ, દરદીને કદીબી આપવી નહી. શરૂઆતમાં જેમ બને તેમ સાદો, અને જલદી હજમ થઈ જાય એવો ખોરાક ચાલુ કરવો. (જીવો પાછલ આપેલા ખોરાકોના કોષા.)

પ્રથમ શરૂઆત 'કમ્પાઉન્ડ ર્યાર્બ પીલ્સ'થી કરવી. કમ્પાઉન્ડ ર્યાર્બ પીલ્સ કોઈબી કેમીસ્ટને ત્યાં હંમેશાં તૈયાર મળી શકશે. દરરોજ રાતના, તેમજ દીવસના એ ર્યાર્બની એક, યા બે ગોળીઓ, ઉંમરના પ્રમાણમાં, પેટ બીલકુલ સાફ થાય, ત્યાં સુધી લેતાં રહેવું, અને ત્યાર પછી, આ પુસ્તકમાં આપેલા જુદા જુદા કોષામાં તપાસી, દરદીની પ્રકૃતી, દેહ, અને ખાસીઅતને અનુસરતા ખોરાક જે જે સુચવેલા છે, તે ઉપર ચાલુ અમલ કરવો. (જીવો પુસ્તકનો પાછલો ભાગ.)

કઈ જાતની હવાથી ભુખમાં વધારો તથા

ઘટાડો થાય છે.

આખો હવાની અસરથી પણ ભુખનું વધવું, તેમજ ભુખનું ઘટવું થાય છે. એમ સાબેત થઈ ચુક્યું છે. પાહાડી જગાઓની અમુક

ઉંચાઇવાલી ટેકડીઓ ઉપર જઇ વસવાથી, જુદી જુદી તમેહના આદમીઓની ભુખમાં હંમેશાં ફેરફાર થાય છે. ચોક્કસ ઉંચાઇએ જઇ વસવાથી કેટલાંક આદમીઓની ભુખમાં ન્યારે વધારો થાય છે, ત્યારે કેટલાંકોની ભુખ ઓછી થઇ જાય છે, એ વાત ધ્યાનમાં રાખવી.

કેટલાંકોની ભુખમાં, ૨૦૦૦ થી ૪૦૦૦ શીટની ઉંચાઇએ જઇ વસતાં ફેરફાર થાય છે, અને જે ૫૦૦૦ શીટની ઉંચાઇએ પોંછાંચ્યાં, તો તેઓની ભુખમાં જે ફેરફાર થયો હોય, તે પાછો બદલાઇ જાય છે. એટલે જેઓની ભુખ, ચાર હજાર શીટ ઉંચી ટેકડી ઉપર જઇ વસવાથી જે ઓછી હોય છે, તો તે પાંચ હજાર શીટ ઉંચી ટેકડી ઉપર જઇ વસવાથી વધવા માંડે છે. કેટલાંકો ૩૫૦૦ શીટ ઉંચે પુગતાંજ આવો ફેરફાર ભુખના બાબમાં અનુભવે છે. કેટલાંકોમાં આવી કીસમના ભુખના ફેરફાર શીઆળાની ઠંડીના દીવસોમાં થાય છે, તેથી તેઓ ઠંડીના દીવસો ઉંચી ટેકડીવાલી જગ્યા ઉપર જઇ રહે છે, અને કેટલાંકો ઉનાળામાં પોતાની ભુખમાં એવો ફેરફાર થતો હોવાથી, ગરમીના દીવસો અમુક ટેકડી ઉપર ગુજરવા પસંદ કરે છે.

એટલુંજ નહીં, પણ કેટલાંકો ન્યારે ઉંચી ટેકડી ઉપર જઇ રહે છે, ત્યારે શરૂઆતના દીવસોમાં તેમની ભુખમાં વધારો થતો રહે છે, અને ન્યારે તેમનો વખત પાછો નીચે ઉતરવાનો નજદીક આવતો જાય છે, ત્યારે તેમની ભુખ અસહ્ય જેવી મંદ હાલત ઉપર આવી જાય છે. ઉંચી ટેકડીવાલી આવી ચોખી હવાના પ્રતાપે વધેલી ભુખથી, શરીર માંહેલાં લોહીમાં મોટા સુધારો અને વધારો જે થાય છે, તે ચેહરા ઉપર ચહડેલા રતાસથી ઝટ માલમ પડે છે. એ ઉપરાંત શરીરને મજેલાં પોષણથી શરીરની સામાન્ય તાકાત અને ઝેનમાં જે વધારો થાય છે, તે રાખેતાનું કાંમ કરતાં તુરત માલમ પડે છે. તેમજ

શરીરના વજનમાં વધારો, મનની તાજગીમાં સુધારો, અને સામાન્ય તંદરોસ્તીમાં થયેલા ફેરફારો, ટેકડીવાલી હવાની અરકતથી વધેલી ભુખના પરીણામ સાબેત કરે છે.



પત્ર ૧૨ મું

જુદા જુદા ખોરાકથી થતાં જુદાં જુદાં દરદો,
અને તે દરદોના ધલાજો.

DISEASES CONNECTED WITH FOOD.



મારાં માનવંત મેહરબાન

અનેક વીદવાંતોનું કહેવું એ છે, કે માસનો ખોરાક અનફળશાકના ખોરાક કરતાં વધારે ચહડયાતો, અને વધારે પુષ્ટીકારક છે, કેમકે અનફળશાકના ખોરાક કરતાં, માસના ખોરાકથી આદમીના શરીરને વધારે ગરમી, વધારે તેજ, અને વધારે પુષ્ટી મળે છે, અને તે ઉપરાંત શરીર માણેલાં લોહીની સુરખીમાં પણ વધારો થાય છે. પણ એ એક તકરારી સવાલ છે, માટે એવા સવાલની ઉપર મુજબત કરવાનું પડતું મુકી, મુળ બાબદ ઉપર જવું વધારે અગત્યનું થઈ પડશે.

ગોસ્તની ખોરાકીથી થતાં દરદો.

માસના ખોરાકમાં જેમ તંદરોસ્તીના બાબમાં લાલ સમાયલા છે, તેમ ગેરલાલખી સમાયલા છે. ગોસ્તવાલી ખોરાકીની દીપમાં, બેકન, અને હેમને નામથી જે ગોસ્ત આગળ ઓળખાવ્યાં છે, તે કુકરના શરીરના જુદા જુદા ભાગના માસના નામે છે. કુકરનું ગોસ્ત, 'પોર્ક' (*Pork*) ને નામે ઓળખાય છે. કુકર, એક નજીસમાં નજીસ જનવર તરીકે જણાયલું છે. તે જખરૂં ખાધરૂં હોય છે. ખેતરમાં

ચરતાં-ફરતાં જે કાંઈ તેની નજરે જમીન ઉપર પડેલું દેખાય છે, તે સધળું તે ચગરી જાય છે. ગટરમાં કે ઉકરડા ઉપર જેખી કાંઈ કાણેલોસડેલો, કે ગંધકીવાલો નજીસાટ તેની નજરે પડે છે, તે ખુશીથી ખાઈ, હુકર ફરતું ફરે છે. એવા નજીસાટમાં વસી, નજીસાટ ઉપરજ જીવવા માટે હુકર સરખાયલું છે. અને તે છતાં તેવાં એક નજીસ જનવરના ગોસ્તની વાંનીઓ-હુમ અને બેકન-‘ફિશનેબલ ડીનર’ ઉપર ઉકમાઈ સાથ, લેહજતથી ખવાય છે.

“સ્ક્રોફ્યુલા”ના રોગની અસલ શરૂઆત.

Scrofula.

બહુ પુરાતન કાળથી એવું જણાયલું છે, કે સ્ક્રોફ્યુલાનું દરદ અસલ હુકરમાંજ થતું હતું. એવાં ઘણાંક દરદો જણાયલાં છે, જે ચોક્કસ જનતા જનવરોનેજ લાગુ પડે છે. દાખલા તરીકે ખીલાડીઓમાં શીફરાં (Fits) નું દરદ, કુતરાંઓમાં હડખાં (Hydrophobia) નું દરદ, ઘોડાઓમાં ગ્લાન્ડર, (Glanders) નું દરદ, ગાયોમાં ખઈ (Consumption) નું દરદ, મેઢાંઓમાં રોટ (Rot) ને નામે જણાયલું દરદ, મરઘાંઓમાં આંખનું અને માથાનું દરદ, અને તેજ રીતે સ્ક્રોફ્યુલા, એ હુકરને થતું એક દરદ છે. એવાં કેટલાંક દરદો જનવરોને થતાં હોવાથી, તેમનું માસ ખોરાક તરીકે ખાવા માટે કાંમ લાગતું નથી.

આજે એ સ્ક્રોફ્યુલાનું દરદ માણસને લાગુ પડેલું આપણુ જોઈએ છીએ. કેવી રીતે આ દરદ માણસજાતને લાગુ પડ્યું હશે, તેની ખરી તવારીખ જો કે જાહેરમાં આવી નથી, પણ ધારવા પ્રમાણે કેટલાંક જલમ દરદો, જેની સાથ જનવરોને નીકટનો સંબંધ હોય છે, તેવાં દરદી જનવરોના માસનો ખોરાક તરીકે ઉપયોગ કીધાથી,

જેમ તે માણસને લાગુ પડેલાં માત્રમ પડ્યાં છે, તેમ આ સ્કોફ્યુલાનુ દરદ પણ માણસ જાતે જનવરના માસનો ઉપયોગ કીધાથી લાગુ પડ્યું હોય, એ બનવા જોગ છે.

કંઠમાળા-એક રાજવંશી દરદ.

સ્કોફ્યુલાનું દરદ કંઠમાળાને નામે આપણને જણાયલું છે. આગલા વખતમાં એવા વેહમ હતો, કે કંઠમાળા ઉપર જો કોઈ રાજ કર્તા યા રાજવંશી પોતાનો હાથ ફેરવે, તો તે દરદ તુરતજ સાર થઈ જતું હતું. એ ઉપરથી એ દરદને ઇંગ્લેન્ડ ભાષામાં કીંગ્સ ઇવીલ (King's Evil) એવું નામ આપ્યું હતું. કંઠમાળાનું દરદ, તખીખી વીધ્યાને મચક આપતું નહી હોવાથી, અતરે તે વીશે લંબાન ન કરતા, દુક-માંજ એ દરદ વીશે બોલવું ઠીક પડશે.

કંઠમાળાની કસરવાલાં બાળકોને પીછાનવાની રીત.

કંઠમાળાના દરદની કસર, આદમીના શરીરમા કોઈ વખત જન-મથીજ હોય છે, કેમકે એ દરદ ઓધે ઉતરતું આવે છે. એ દરદ-મા મુખ્ય કરી ગળાંની ગાંઠો મોટી બની ખેંચાઈ આવે છે. જે બાળકો જનમથીજ એ દરદની કસરવાલાં હોય છે, તેઓના ચેહરા હંમેશા શીકા અને સેહજ પીળાસ ઉપર હોય એવા દેખાય છે. તેમના માથાં મોટાં, અને છાતી સાંકડી અને નાંહની હોય છે, તથા પેટ ટુમરાં જેવું બાહાર નીકળી આવેલું દેખાય છે. શરીરના મસદસ ઢીલા અને પોચા પડી ગયલા લાગે છે. એવાં બાળકો જો કે દેખાવમા આહોશ અને ચંચલ હોય છે, પણ સામાન્ય રીતે તેમની દેહ, સુખા-કારી હોતી નથી.

મોટી ઉમરનાં માણસોમા એ દરદ કોઈવાર અચ્ચુચ લાગુ પડે છે. ઓધે ઉતરતાં દરદોના કાયદા પ્રમાણે, કોઈ વખત આ દરદ

આપના બપાવાની તરફથી લાગુ પડેલું જણાય છે. જો કે દરદીના આપને, તેમજ દરદીના બપાવાને કંઠમાળા જેવું કાંઈપી હોતુ નથી, પણ વધારે આરીક તપાસ કરતાં માલમ પડે છે, કે દરદીના આપના બપાવાને, યાને તેની ત્રીજી કે ચોડી પેહડીએ, એ દરદ દરદીના વંશમા લાગુ પડેલું હતું.

સ્ત્રીઓમા કંઠમાળા-પવીત્ર પ્યારની માહોકાંણ !

‡કુમારી તેમજ પરણેલી બાંતુઓ, આ કંઠમાળાના દરદનો ચેપ, પોતાના પરણેતરો તરફથી, તેમના હૃત અને વાહાલ તરીકે, ચુંબન મારફતે મેળવી શકે છે. આ નાણુક બાબદ ઉપર દુકમા ટીકા કરવા જરૂરના છે, કેમકે સ્કોફ્યુલાતુ દરદ, જો કે સામાન્ય સુખવાસી દેહવાલાં દરદીને આખી જીંદગી સુધી હોરાંન કરતુ નથી, પણ જ્યારે એવા દરદીઓ લગનના ગાંઠથી પોતાની પરણેતરોને પરણી, પોતાના પ્યારની નીશાંનીમા ચુંબન અરપણુ કરે છે, ત્યારે ખીજાં ચોકસ દરદોનો ચેપ જેમ ચુંબન કરતાં લાગે છે, તેમ સ્કોફ્યુલાનો ચેપ પણ સ્ત્રીઓને લાગુ પડવાનો સંભવ રેહ છે.

આ દરદને માટે લંબાન કાંઈપી ન કરતાં, તેના દરદીની સારવાર માટે, ખોરાક માટે, તેમજ દરદીને જોઈતી આબોહવા અને એવી અનેક તજવીજોને માટે, આ પુસ્તકના પાછલા ભાગમા આપેલા કોઠા તપાસીને માહીતી મેળવવાની વાંચકને ભલામણ કરવામા આવે છે.

ત્રીકીનાની કાંહાની.

હુકરનું ગોસ્ત એક ચોકસ જાતના જંતુથી ભરેલું હોય છે. એ જંતુ તખીખી ભાશામાં 'ટ્રીકીના' ને નામે ઓળખાય છે, અને એ ટ્રીકીના, સુક્ષ્મદરશક યંત્ર મારફતે જોઈ શકાય છે. આવી

ક્રીસમનું દરદી ગોસ્ત જ્યારે માણસના આધામાં આવે છે, ત્યારે તેમને 'ટ્રીકીનોસીસ' નામનું એક દરદ થાય છે.

વેલાતના જાણેર જાપામાં અમેરીકન પોર્ક માટે એવી ફરીયાદ થતી રેહ છે, કે અમેરીકન પોર્ક, * ટ્રીકીના જંતુથી બરપુર હોવાને લીધે, લાંડનમાં ઘણાકોના મરણ નીપજે છે. ખુદલી આંખે જોતાં એવાં દરદી ગોસ્ત ઉપર છુટી-છુટી દાંણા જેવી ઊંટ પડેલી દેખાય છે. એટલાં માટે એવી ઊંટવાલું પોર્ક ખાવાના કાંમમાં ખીલકુલ લેવું નહીં.

ટ્રીકીનાની માદા પોતાના બચાંને જનમ આપવા માટે કાંઈ અજબ કરાંમતભરી શક્તી ધરાવે છે. એવું જણાયલું છે, કે દર-એક ટ્રીકીનાની માદા, એકકી વખતે દસથી બાર હજાર ઇડાં મુકે છે. એવી રીતે એવાં માસનો એક ટુકડો, હજારો બલકે લાખો ટ્રીકીનાથી ભરાઈ ગયેલો, માણસના એકજ બુકમાં ખવાઈ જવાય છે, અને પાછલથી તે ઊંટા, યા દાંણા, માણસના પેટમાં ગયા પછી, ટ્રીકીનાના આકારમાં બદલાઈ જાય છે. માણસના પેટમાં ગયા પછી, ફક્ત બે દીવસમાંજ પેલા દાંણામાંથી ટ્રીકીના પુટી નીકળે છે. એવી રીતે હજારો ટ્રીકીના આદમીના પેટમાં જનમ પાંખી, તેના આંતરડાં ખોલી ખાઈ, તેના શરીરના માસવાલા ભાગમાં દાખલ થાય છે, અને ત્યાં તે નીરાંતે પોતાનું ધર કરી પડી રેહ છે.

* કમ્પોસ્ટ કેહ છે કે: એક ટ્રીકીના લંબાઈમાં હજાર અને પોહા-લાંઈમાં હજારો ઇંચ જેટલાં કદનું હોય છે. આ ટ્રીકીના સુક્ષ્મદર્શક યંત્રથીજ જોઈ શકાય છે.

ત્રીકીનોસીસનો રોગ—તે પીછાનવાની રીત.

(પૉર્ક ખાધાની મોહોકાણુ.)

કુકરનું ગોસ્ત ખાનારનેજ એ રોગ ધણો ખરો થાય છે. આ રોગથી થતું દરદ ધણુંજ ન ખમાય એવું જાલમ હોય છે, અને તે અંતે જીવલેણુ થઇ પડે છે. આ રોગમાં થતાં દુખની વેદનાતું પ્રમાણુ, શરીરમાં દાખલ થયલા સુક્ષ્મીક ‘ટ્રીકી’ (ટ્રીકીના)ની સંખ્યાના પ્રમાણુમાં વધતું, યા ઓછું હોય છે. કોઇવાર આદમીના આતરડાંની દેવાલને તે કાતરી ખાય છે; અને તેથી દરદીને ઝાડાની સખત ખીમારી, અને એવી તો દુખભરી ઉલટી લાગુ પડે છે, કે ધણીવાર તખીઓ એવી રીતે આવતાં પેટ અને ઉલટીને ‘સોમલનુ ઝેર’ લાગેલું સમજવાની ભુલ કરે છે. એટલેથીજ આ ખીમારી અટકતી નથી, પણ જ્યારે એ ‘ટ્રીકીના’ દરદીના શરીરમાં તેના માસની અંદર જડ ધાલી બેસે છે, ત્યારે દરદીના આખાં બદનમાં જાણે કાંટા ભોકાતા હોય, એવું તેને ચાલુ દુખ થાય છે, અને ‘રૂમેટીઝમ’ની ખીમારી જેવું સખત દરદ, શરીરમાં માસની અંદર થતું હોય, એમ લાગે છે. એ પછી આંકડાં આવવા માંડે છે, નખળાઇ વધતી જાય છે, શરીર બળહીણુ થતું જાય છે, હાથ પગ સુસ્ત અને એવા તો નખળા થઇ પડે છે, કે જાણે લકવાની ખીમારી લાગુ પડતી હોય. અંતે એવી વેદના અને દુખમાં દરદીનું મરણુ નીપજે છે. ટ્રીકીનોસીસના દરદની આ ઉપર ટપકેની માત્ર હકીકત છે.

ટૅપ વર્મ. ૩૦ થી ૧૦૦ ફીટ લાંબા પટ્ટીદાર કરમ.

(જીવો ચીત્ર)

ઉપર જણાવેલાં જંતુ ઉપરાંત, ‘ટૅપ વર્મ’ (*Tape Worm*) ને નામે જણાયલા કરમ, ધણીવાર માણસના પેટમાં જડ ધાલી બેસે

છે, તે પણ કુદરતનાં માસમાં સાધારણ હોય છે. ટેપ વરમને નામે જે કરમ માણસને થાય છે, તેની લંબાઈ કોઈ કોઈ વખત તો ઘણીજ લાંબી હોય છે. એ ટેપ વરમની ઓછાંમાં ઓછી લંબાઈ ૩૦ શીટની મપાઈ છે, અને મોટાંમાં મોટી લંબાઈ ૪૦ થી ૬૦ અને ૧૦૦ શીટ જેટલી લાંબી નોંધાયેલી છે. આ કરમ નારાંની પટ્ટી જેવા ચપટા હોવાથી, તેનું નામ ‘ટેપ-વરમ’ યાને પટ્ટી જેવા ચપટા કરમ આપ્યું છે. આ કરમ પેહલાં રાઇના દાંણા જેવા બારીક દાણા રૂપે કુદરતના માસના ભીતરમાં છુટા છુટા ફેલાઈ પડેલા હોય છે, અને એ માસ માણસના ખાધામાં આવ્યાથી, માણસના પેટમાં ટેપ-વરમ પેદા થાય છે. ટેપ-વરમની જીંદગીનો આ હેવાલ કાંઈ જોડી કાઢાડેલો નથી, પણ વીદવાંતોની શોધ ખોલતું ભરોસેદાર પરીણામ છે.

સારાં નસીબે ટેપ-વરમ કીના જેટલા જોખમભરેલા નથી. ટ્રીકીનોસીસનું દરદ જેટલું જીવલેણ થઈ પડે છે, તેટલું ટેપ-વરમનું દરદ જોખમભરેલું હોતું નથી. કેમકે તે ઝટ પારખી શકાય છે, અને તેનો નાશ પણ સહેલથી થઈ શકે, એવી કારમત દવાઓ આપણા હાથમાં હોવાથી, તેના ઇલાજ પણ થઈ શકે છે.

ટેમપરમ થવાના કારણ.

ફક્ત પૌક ખાધાથીજ ટેપ-વરમ માણસને થાય છે, એમ એકદમ આપણુ ચુકાદા ઉપર આવતાં નથી. જેમ પૌક ખાધાથી એ બળાની પીડાકારી માણસને કોઈ વખત લાગુ પડે છે, તેમજ મટન, અને બીફ (ગાયનું ગોસ્ત) ખાધાથી પણ ટેપ-વરમ થાય છે, એ બીના ખ્યાનમાં રાખવી, કેમકે એ બંને જનવરોના ગોસ્તમાં પણ પેલા દાંણારૂપી જંતુઓ પેદા પડે છે.

ટ્રીકીના અને ટેપ વરમને અટકાવવાનો ઇલાજ.

પણ જેઓ દાંતના સવાદ પંપાલવા ખાતર, દુધ દરદની દરકાર કરતાં નહીં હોય, પણ ટ્રીકીના અને ટેપ વરમના નાંમથી ડ્રુજતાં હોય, તેઓએ આ બળાગતને શરૂઆતથીજ દુર કરવા એવાં ગોસ્તને ખુબ તરેહથી પકાવી ચેરવીને ખાવું, કેમકે એવાં દરદી ગોસ્તને અંગારની સખત ગરમી લાગ્યાથી, તે માણેલી પેલી દાંણાદાર કોઠલીઓ બળી ભસમ થઈ જાય છે.

નહીં તો પછી દવા તો છેજ. પણ દવાદારના ઇલાજ કરવા પેહલાં, ટેપ-વરમથી વધારે સાદુચેત રેહવા માટે યાદ રાખવું, કે કોઈબી પ્રકારની લીલી ભાજી-તરકારી, જેવી કે કોઠમેરી, સેલરી, મેઠીની કે ચોલાઈ વીગેરે ભાજીઓને, હંમેશાં રાંધવા અગાઉ ઘણીજ સફાઈથી સારી રીતે ધોઈને ઉપયોગમાં લેવી જરૂરની છે. કેમકે ટેપ વરમ કુતરાંઓમાં પણ ઘણા સાધારણ હોય છે, અને એવાં કુતરાં બાગબગીચા, અને વનસ્પતીવાલાં ખેતરોમાં ફરતાં હરતાં મળામુત્ર કરતાં હોવાથી, વનસ્પતી અને તાજી તરકારીઓ મારફતે, એવા કરમનો રોગ આદમીને ઘણીજ સેહલાઈથી લાગુ પડે છે.

કરમથી લાગુ પડતાં દરદો કેમ અટકાવી શકાય.

કરમની ખીમારી ખોરાક તરફથી થાય છે. એટલાં માટે એ ખીમારી લાગુ પડ્યા પછી તેના ઇલાજ દવાદારથી થાય, તે આગમજ તે ખીમારી જો લાગુ પડતી અટકે એવા ઇલાજો અમલમાં મુક્યા હોય તો તે વધારે પસંદ કરવા જોગ થઈ પડે. નીચલા ઇલાજો અમલમાં મુક્યાથી કરમની ખીમારી મોટે ભાગે સમુલગી દુર થઈ શકે છે.

૧ હું—અધકચરું ગોસ્ત, યાને જે ગોસ્ત બરોબર ચરેલું નહીં હોય, તે કદીબી ખાવું નહીં. ખાસ કરી ‘પાર્ક’ જ્યારે ખાવું

પડે, ત્યારે તે સારી રીતે ચરેલું છે, એવી પેહલ્લા ખાતરી કરીનેજ આવું. કાઠખી જાતનું ગોસ્ત, તેમજ મચ્છી, અધકચરી હાલતમાં ખાધાથી એવાં દરદો થવાનો મોટો સંભવ રેહ છે.

૨ જી—દરએક જાતની તરકારી રાંધવા રાંધાવવા પેહલાં ઘણીજ સંભાળથી સારી રીતે ઘોષ નખાવવા ભુલવું નહી. જે જે તરકારી કાચી ખવાતી હોય, જેવી કે કાઠમેરી, મરચાં, કાંદા, આદુ, લસન, કાકરી, સેલરી, ટાંમેટો, ભાજી, કુદનો, તે તે ખાસ કરી વધારે સાહુએતીથી પાણી વડે ઘોષ નખાવવાં. ભોંય ઉપર યા રસ્તા ઉપર પડેલી કાઠખી કુટ ખાવી પડે, તો તે જરૂર સાફ કરીને, યા ઘોષને ખાવી, યા તેની છાલ કાઢાડી નાખી તેનો ઉપયોગ કરવો.

૩ જી—રાંધવાનાં વાસણો, તેમજ રાંધનારાંઓના હાથ અને કપડાં, હંમેશાં સાફ રખાવવા, અને હંમેશાં તેઓ સાફ રેહ તેની તજવીજ રાખવી.

૪ થું—નાંહના અચ્ચાંઓને ઘણીકવાર દરાજ, ખુજલી, કીડ વીગેરે ચાંમડીના દરદો લાગુ પડે છે. તેના અટકાવ માટે કુતરાં, બીલાડાં, કે મરઘાં અટકાં જે ઘરમાં પલાતાં હોય, તો તે સાથે અચ્ચાંઓને રમતાં અટકાવવાં જોઈએ.

૫ મું—ચાંમડીના કેટલાંક કાતીલ દરદો નાંહના તેમજ મોટાંને લાગુ પડે છે. તેના અટકાવ માટે યાદ રાખવું, કે કાઠનાં પેહરેલાં કે વાપરેલાં કપડાં પેહરવાં, કે પેહરા-

વવાં નહી. કેમકે ઘણીકવાર કોઈની ટોપી, ડગલો, કે પાટલુન પેહરાવ્યાથી, યા કોઈનો બ્રશ, નીખીઓ, યા આંગ કે મોઢુડું નુછવાના દુવાલ વાપરવાથી, એવાં દરદો ઝટ લાગુ પડી જાય છે.

કરમની દવાઓનાં નામ. Anthelmintics.

પેટમાં થયેલા જીંદી જીંદી જાતના કરમોનો જે જે દવા નાશ કરે છે, તેને તખીખી ભાશામાં ‘અનથેલમીન્ટીકસ’ કરી કહે છે.

આદમીના પેટમાં ફેટલી જાતના કરમ પેદા થાય છે.

આદમીના પેટમાં ત્રણ જાતના કરમ થાય છે. ૧, ટેપ વરમ, ૨, ગોલ કરમ, (*Round worm*) ૩, ઝીના કરમ, (*Thread worm*.) એ જીંદી જીંદી જાતના કરમ ઉપર જીંદી જીંદી દવાઓ અસર કરે છે, એ જાણવું જરૂરનું છે. બધીજ કરમની દવા બધીજ જાતના કરમો ઉપર એકસરખી અસર કરતી નથી. ફેટલીક કરમની દવા એવી હોય છે, કે અમુક જાતના કરમ ઉપર તેની અસર થતાંજ, તે તત્કાળ મરણ પામે છે, યા તો તે દવાની અસરથી તે પેટમાંથી બહાર નીકળી પડે છે. એવી રીતે જે દવાઓ કરમ ઉપર પરભારી અસર કરે છે, તે દવાઓ વૈદક શાસ્ત્રમાં ‘ડાયરેક્ટ અનથેલમીન્ટીકસ’ (*Direct Anthelmintics*.) ને નામે ઓળખાય છે. નીચલી દવાઓ કરમ ઉપર એવી પરભારી અસર કરવા માટે ખાસ વપરાય છે.

* કરમ ઉપર પરભારી અસર કરનારી દવાઓ.

દવાનાં નામ.	નાંહનામાં નાહનો ડોઝ.	મોટાંમાં મોટો ડોઝ.
મેલક્ટન-એક્સ્ટ્રેક્ટ. [Ext. Male Fern.]	મીનીમ ૧૦.	મીનીમ ૨૦ થી ૨ અને ૩૦.
ટરપેન્ટાઇન. [Oil of Turpentine.]		
કુસો. [Kousso.]	આંહિસ $\frac{1}{4}$ (મોટાં માટે.) આંહિસ $\frac{1}{4}$ (નાહના માટે.)	આંહિસ $\frac{1}{4}$ મોટા માટે આંહિસ $\frac{1}{4}$ નાહના ,,
કમલા. [Kamala]	ગ્રેન ૧૫.	ગ્રેન ૩૦.
સેન્ટોનીન. [Santonine.]	ગ્રેન ૧ બચ્ચાં માટે. ગ્રેન ૨ મોટાં માટે.	ગ્રેન ૩ બચ્ચાં માટે. ગ્રેન ૬ મોટાં માટે.
દાડમની છાલ. Pomegranate Bark.	કાઢાવો બનાવીને પાવો.	

મેલક્ટન. કરમ ઉપર તે કેવી અસર કરે છે.

મેલક્ટન એ વનસ્પતીના મુળીયાં છે.

ઈંગ્રેજ વૈદ્યામાં કરમની ઉપર એ દવા રામબાણ અસર કરવા માટે વખણાયેલી છે. પેટમાં ગયા પછી, તે કરમને તત્કાળ મારી નાખે છે. એ દવા લીધા પછી પાછલથી એકાદ હલકો જીલાબ દરદીને આવે પડે છે, કે જેથી કરમ પેટમાંથી બહાર પડે.

* MATERIA MEDICA AND THERAPEUTICS BY GARRAD. M, D.

આ મેલ ફર્ન, ટેપવરમ યાને પટ્ટીદાર કરમનો નાશ કરવા માટેજ વપડાય છે, અને તે ઉપર તે એક અકસીર ધલાજ છે.

એ દવા હંમેશા સહવારના ખાલી કોઠા ઉપર લેવી, અને તે લીધા બાદ ૨ થી ૩ કલાકના ગાળા પછી, એરંડીઆનો સારો જેવો જીલાખ લેવો પડે છે.

મેલ ફર્ન લીકવીડ એકસ્ટ્રેક્ટના આકારમાં વપરાય છે. એનું વજન દરદીના શરીરના બાંધા, ઉમર અને કાયનાતના પ્રમાણુ પ્રમાણુ ૧૦ ટીપાંથી ૩૦ ટીપાં સુધી, અને કોઈ વખતે તો એક ટ્રાંમ (૬૦ ટીપાં) સુધી પણ આપવામાં આવે છે.

ટરપેન્ટાઇન. કરમ ઉપર તે કેવી અસર કરે છે.


ટરપેન્ટાઇનનું જાણીતું છે. જેમ શરીર ઉપર ટરપેન્ટાઇન ભરચોપડ કરવાના કામમાં આવે છે, તેમજ તે અનેક કારણુ માટે દવા તરીકે પીધામાં પણ લેવાય છે મોટા ડોઝમાં ટરપેન્ટાઇન જીલાખ જેવી અસર કરે છે, અને કરમનો નાશ પણ કરે છે. જ્યારે મોટા ડોઝ પીધામાં આવે છે, ત્યારે ઉછાળો અને ઉલટી થવા માટે છે, અને શરીરમાં તેનું ઝેર પચી ગયાથી બેહોશી જેવી લાગણી થાય છે. દવા તરીકે પીવાના કામમાં ટરપેન્ટાઇનનો આજે ઉપયોગ થતો નથી, પણ કરમનો નાશ કરવા માટેજ તે કોઈ વખત ખાસ કરી વપરાય છે. સફરામાં પીચકારી આપવા માટે ટરપેન્ટાઇનનો ઉપયોગ હંમેશાં કરવામાં આવે છે. ટરપેન્ટાઇન ભરચોપડ માટે, તેમજ સેકપોટ કરવામાં ખાસ કરી ઘણુંજ અકસીર ગણાય છે. યાદ રાખવું જરૂરનું છે, કે બજાર ટરપેન્ટાઇન દવા તરીકે કદીથી વાપરવું નહીં.

કરમ માટે ટરપેન્ટાઇનની સફરામાં લેવાની પીચકારી બનાવવાની રીત.

R./

ટરપેન્ટાઇન ઓઇલ. આંઉસ ૧

સ્ટાર્ચની કાંજી. આંઉસ ૧૫

 એ બંનેને સારી રીતે એકરસ કરી, સફરામાં પીચકારી મારફતે કામમાં લેવી.

કુસો-તેથી કરમ ઉપર થતી અસર.

કુસો એ વનસ્પતી ઉપર ઉગતાં ધુલોની બનાવટ માત્ર છે. પેટમાં પડેલા કરમનો નાશ કરવા માટે ખાસ કરી તે વપરાય છે. એ દવા લીધા પછી, હલકા જીવાબની જરૂર પડે છે, કે જેથી પેટમાં મરી ગયેલા કરમ બાહાર પડે. ટેપ વરમનો નાશ કરવા માટે કુસો ખાસ કરી વપરાય છે. મોટા ડોઝમાં જ્યારે કુસો અપાય છે, ત્યારે ઉલટી અને ઉછાળો થાય છે.

કમાલા-ટેપ વરમનો ધલાજ.

હિંદુસ્થાનમાં આ દવા જાણીતી છે. એ દવા પણ ટેપ વરમનો નાશ કરનારી છે. એ દવામાં જેમ કરમનો નાશ કરવાનો, તેમજ પેટ લાવવાનો પણ ગુણ છે. એટલાં માટે ઘણીક વાર કરમની બીમારીમાં એ દવા આપવી વાંધાભરી ગણાય છે.

સેન્ટોનીન-કરમ ઉપર તેની અસર.

સેન્ટોનીન, એ ધુલોની કાચી કળીઓમાંથી બનાવેલી ઉત્તમ પ્રકારની દવા, આજે ઇંગ્લેન્ડ વૈદ્યામાં, કરમ માટે જાણીતી છે.

સેન્ટોનીન ચાલુ પીધાથી, દરદીને કમલાના દરદી મીસાલ સધળું પીળા રંગનું દેખાતું હોય એમ લાગે છે. એ અસર ઘણા દીવસો સુધી રહે છે. સેન્ટોનીન લીધા પછી પીસાબનો રંગ પીળો થાય છે, અને એ અસર બે ત્રણ દીવસ સુધી ચાલુ રહે છે. કોઈ વખત એની અસરથી દરદીને પીસાબ જરા જરામાં લાગતી હોય, એવી લાગણી થાય છે. જ્યારે સેન્ટોનીન મોટા ડોઝમાં અપાય છે, યાને જ્યારે તેનું ઝેર ચઢે છે, ત્યારે દરદીને ચક્રર યાને ભંમરી આવે છે, માથું દુખે છે, ઉલટી થયા કરે છે, આંકડાં આવે છે, અને સેવટે કોઈ વખત મરણ પણ નીપજે છે.

પેટમાં પડેલા કરમનો નાશ કરવા માટે સેન્ટોનીન હંમેશાં વપરાય છે. એ ખીલકુલ સવાદ વગરનું હોવાને લીધે, બચાંને આપવું સગવડભરેલું થઈ પડે છે. આ સેન્ટોનીન, ગોળ કરમ (*Round worms*) નો નાશ કરે છે, પણ યાદ રાખવું, કે ટેપ વરમ, અને ટ્રેડ વરમ યાને ઝીના કરમ ઉપર સેન્ટોનીન જરાખી અસર કરતું નથી. સેન્ટોનીન આપ્યા પછી હંમેશાં જીલાબ આપવા ભુલવું નહીં.



પત્ર ૧૩ મું.

ફળ ફળાદીથી થતાં દુઃખ દરદો.



મારા પરમકૃપાળુ રશીક

ગોસ્તના બાબમાં કાંઈક ઉપર ટપકેથી ટીકા કીધા પછી, હવે ફળફળાદી વીશે હું દુઃખમાંજ લખીશ.

કાચાં અને અધકચરાં, તેમજ લાગેલાં કે બેસી ગયેલાં ફળ ખાધાથી આપણને થતાં તુકસાંનની વાતો સર્વેને જાણીતી છે. આ અને એની આગમજના મારાં પુસ્તકોમાં મેં તે વીશે કાંઈક ઇશારા કીધા હોય, એ બનવા ભોગ છે. પણ જીવનશાસ્ત્રના નીયમો ઉપર જ્યારે ખાસ પુસ્તક લખવાનું મેં શરૂ કીધું, ત્યારે એ ફળફળાદીની બાબદ અધુરી રહી જવી નહીંજ ભોમ્ભએ.

કાચાં ફળ, પછી તે કાઢખી જાતનાં હોય, તે જોરવવા અને હજમ કરવાં મુશ્કેલ થઈ પડે છે. કાચાં ફળ પેટમાં ગયા પછી લાંબો વખત હજમ થયા વીના પડી રેહ છે, અને તેમ પડી રેહાથી પેટમાં ખમીર (*Fermentation*) ચઢવા માંડે છે. આ ખમીર શરીરમાં પચ્યાથી, અનેક જાતના દરદોનો પાયો નખાય છે.

લાગેલાં, યા કાઢેલાં ફળમાં સુક્ષ્મીક જંતુઓનો વસ્વાટ પેહલેથીજ થયેલો હોય છે. એવાં લાગેલાં, યા બેસી ગયેલાં કે કાઢેલાં ફળ ખાધાથી મોટું તુકસાંન થાય છે. પેટમાં દુખારો, મોરચી, યા ચુકો, યા તો બાદી વીગેરે પીડાકારીઓ માટે જે ફરીયાદ બાજે લખત

નાંહના બચ્ચાંઓ માટે માખાપોને કરવી પડે છે, તેમજ મોટાંઓને પણ કોઈવાર પોતાની ગફલતીમા એવાં ફળ, ખાધાથી જે ખમવું પડે છે, તે સઘળાંનું કારણ એજ હોય છે.

અમુક ફળ ફળાદીના કયા ભાગ ખાવા અને કયા ભાગ નહી ખાવા, તે આ પુસ્તકના આગલાં પત્રોમાં મેં જણાવ્યું છે, તેમજ જે ભાગ નહી ખાવાના તે ખાધાથી કેવી કેવી પીડાકારી થવા પામે છે, તે પણ આગળ દરશાવી ચુક્યો છું.

ખાંણ પછી કયાં કયાં ફળ ખાવાં જોઈએ.

ખાધા પછી ફરટ ખાઈને, કે ખવડાવીને મજ્જાસ કરવા કરાવવાનો આપણામાં કાંઈક રેવાજ પડેલો લાગે છે. એવે વખતે કેટલાંકા એવું સમજે છે, કે મેહમાનોને ઉકમાઈ તરીકે જેમ કીમતી અને મોઢાં ફળ ટેબલ ઉપર ચખાડયે, તેમાં વધારે શોભા રેહ છે. પણ એ ખ્યાલ જે રીતે નુકસાન કરે છે. એક તો ખરચની ખરબાદી, અને ખીજું, અગર જે નોતરેલાં મેહમાનો જીવનશાસ્ત્રના નીયમથી અજ્ઞાન હોય છે, તો તેઓ પોતાના અજ્ઞાનપણામાં ખાણ પછી નહી ખાવાં જોઈએ એવાં ફળ ખાઈ, પોતાની તખીયતમાં બગાડો કરે છે. દાખલા તરીકે રાતના, એકાદ મેજખાંનની ટેબલ ઉપર, લાલમ લાલ શરાબથી શરીર માંહેલાં લોહીના જોશને ઉત્કેરી, અનેક કીસમની વાંનીઓને ધનસાફ આપ્યા બાદ, પપેનાસ, અનેનાસ, દાડમ, સફરજન યા ભુંજેલી બદામ અને પીસ્તાં, કે એવોજ સુકો મેવો ખાવો, એ નુકસાન કરતા છે. લંબાનમાં ઉતરી આ સઘળાં ફળના રસાયણ પ્રયત્નરણના ભેદ સમજવવાની આ જગ્યા નથી, પણ એ ફળ અનેક કારણે સેહલથી હજમ થતાં ન હોવાને લીધે, અજીરણ થાય છે, આખી રાત જાતી ઉપર બળતરાં બળે છે, અને પાછલી રાત સુધી ખાધેલું કોઈ કોઈ વાર તો હજમ વટીક થતું નથી. પરીણામમાં મોડી રાતે ઉલટી કરવાની ફરજ

પડે છે, યા તો આમદાદ પડતાંજ માથામાં દુખારો થવા માંડે છે, અને બાજે વખત બાદી થાય છે.

આ બધી પીડાકરી જીવનશાસ્ત્રના નીચમો નહીં જાણવાને લીધે થાય છે. ફરમાસુ ફળ ખવાડવાની રીસીયારી કરવા કરતાં, ખાણું પછી શ્વાદાં અને સેહલથી હજમ થાય એવાં ફળ ખાવા ખવડાવવાથી, અનેક પીડાકારી લાગુ પડતી અટકે છે. એટલા માટે ટેબલ ઉપર બીજાં ત્રીજાં ફળ ખવડાવવા કરતાં, હંમેશાં, દરાખ, અંજીર, નારંગી, યા સંતરા અને કેળાં જેવાં ફળો ખવડાવવાં, યા ખાવાં કેવળ નીરદોશ ગણાય છે. કેહા વગર આ પ્રસંગે ચાલતું નથી, કે આ સઘળાં ફળ, જો કે રાતના ખાવા માટે ભલામણ થાય છે, પણ એજ સઘળાં ફળ, સહવારના ખાવાં પણ ફાયદાકારક છે.

ફળ ફળાદીની બાબદ અતરે વધુ લંબાવવી બીન જરૂરી છે, કેમકે પાછલાં ભાગમાં દરએક આદમીની પ્રકૃતિને અનુસરતાં ફળ કેવાં કેવાં હોય છે, તેમજ અમુક પ્રકૃતિવાલુ આદમી, યા અમુક બીભારી-વાલુ દરદી, જો ચોકસ ફળ ખાવા ચાહતું હોય, તો તે તેને માફક આવશે કે નહીં, તે વીગતવારે દરશાવેલું માલમ પડશે.

દુધથી લાગુ પડતાં દરદો.

દુધ, એ સઘળી કામના લોકોમાં, દુઃખ દરદોને ફેલાવનાર એક મુખ્ય કારણ થઈ પડે છે, તેનું એકજ કારણ એ છે, કે દુધમા મોટી બેળસેળ અને અનેક દગલબાજી અને ઠગાઈ થતી રેહ છે, અને કદીબી તે ચોખ્ખું મળી શકતું નથી. એટલાં માટે દુધનો ઉપયોગ કરનારાંઓએ તેનાં ચોખ્ખાંપણાં માટે, તેમજ તેમાંથી બનતાં મીષ્ટાંનો ખરાબ થઈ જવાથી લાગુ પડતાં દરદો માટે, સાફચેત રેહવું ધટે છે.

[આઇસક્રીમનું ઝેર કેમ લાગે છે.

આઇસક્રીમ, એ દુધની એક બનાવટ છે. ખાણું પછી આઇસક્રીમ ખવાડવાની આજે નાંહની જેવી એક ફેશન ચાલુ થઇ છે. એ ફેશન કહો, યા લેહજત કહો, પણ એવીજ લેહજત એક ફરમાસુ ‘ડીનર’ પછી ખાવાની તખીમો અનેક કારણને લીધે મના કરે છે.

ખાણું પછી આઇસક્રીમ ખાવું કે નહીં.

ખાધેલો ખોરાક પેટમાં ગયા પછી, તે હજમ થવા માટે હોજરીમાં ચોકસ રકમની ગરમીની જરૂર પડે છે. પાચનક્રીયા માટે એ ગરમી ખાસ હોવીજ જોઇએ, અને કોઇખી આદમીની હોજરીમાં પેદા થતી એ ગરમીને અટકાવવી નુકસાનકારક થઇ પડે છે. પણ જો ખાણુ ખાધા પછી આઇસક્રીમ ખાધું હોય, તો આઇસક્રીમની ઠંડીથી પાચન ક્રીયાનું કાંમ આગલ ચાલતું અટકી પડે છે, કેમકે પેટ માણેલી ગરમીને આઇસક્રીમની ઠંડી, મંદ કરી નાખે છે.

અનેક વાર આપણુ સાંભળ્યે છીએ, કે અમુક મેહમાનો એઅમુક ઠેકાણે ખાણું પછી આઇસક્રીમ ખાધું, અને તે ખાધા પછી કાંઇક સખત પ્રકારની બીમારીના તેઓ ભોગ થઇ પડ્યાં હતાં. બીજા બોલોમાં બોલ્યે, તો તેઓને ‘આઇસક્રીમનું ઝેર’ લાગ્યું હતું. હવે આવો બનાવ બનવાનું મુખ્ય કારણુ આઇસક્રીમ બનાવવા માટે વાપરેલાં દુધની ખરોબર તપાસ કે સંભાળ નહીં લેવાનું છે.

દુધ ખરાબ થવાના કારણુ.

નીચલાં કારણુથી દુધ બીલકુલ ખરાબ થાય છે, અને તે તખીયતને નુકસાન કરતાં થઇ પડે છે.

૧—દુધના વાસણો ઘોષને સાફ કીધેલાં નહીં હોવાને લીધે.

૨—દુધ દોહ્યા પછી તે ગરમ હોય, તેટલાંમાજ તેને ઢાંકી દેવાને લીધે.

૩—દુધથી ભરેલું વાસણ, કોઈ ગંધ મારતી જગ્યાએ, યા કોઈ વાસ મારતી ચીજની પાસે મુકવાને લીધે.

૪—દુધ વેચનારે દુધમાં ગદલું પાંણી રેડી, ભેળસેળ કાઢવાને લીધે.

૫—દુધાલું જાનવર અમુક જાતની બીમારીથી હેરાંન થતું હોવાને લીધે.

આ, અને એવાંજ બીજાં અનેક કારણોને લીધે, દુધની અંદર 'ટોમેન્સ' PTOMAINES નામના જેરી તત્વનું ખમીર પેદા થાયછે. ટોમેન્સનું જેર એટલું તો કાતીલ હોય છે, કે આદમીના પેટમાં ગયા પછી, તે જીવલેણ થઈ પડે છે.

આદમીને દુધનું જેર લાગ્યું છે, તે જાણવાની રીત.

આઇસક્રીમ તેમજ દુધની કોઈપણ બનાવટ ખાધા પછી, તેનું જેર ખાનારને લાગ્યું છે કે નહી, તે નીચલી નીશાંનીઓ ઉપરથી જાણી શકાય છે. આ બીના ધ્યાનમાં રાખવી, કે દુધના મીષ્ટાંન ખાધા પછી, જો નીચે જણાવેલી બીમારી માણેલી એકબી નીશાંની માલમ પડે, તો તુરતજ કોઈ કાબેલ તબીબને બોલાવી એકદમ ખરી બીના તેને જણાવી ચાંપતા ઇલાજ શરૂઆતમાંજ લેવડાવવા, કે જેથી એ બીમારી જીવલેણ થતી અટકે.

† પ્રથમમાં આખા આંગ ઉપર ગરમીનો ઉકળાટ પડતો હોય, એવું લાગે છે, અને તે પછી તુરતજ આંગ ઉપર ચટકી પડવા માંડે

† Max. Meyer, M.D., Ph. D., Bacteriologist to the New York Board of Health.

છે. એ પછી દમ યા હાંફણ થઇ હોય, એવી રીતે શ્વાસ ભારી થાય છે, અને જીવ ગુંગળાવા માંડે છે. હાથપગ ઢીલા થઇ જાય છે, અને રક્તે રક્તે આખું શરીર સુસ્ત અને નબળું પડતું જાય છે. મોહકાંમાં કટાંણા જેવો સ્વાદ (*Metallic taste*) લાગે છે. એ પછી પેટમાં અને પીડુમાં દુખારો શરૂ થાય છે, ઉછાલો થવા માંડે છે, અને પછી ઉલટી અને ઝાડો બંને સાથે શરૂ થાય છે.

એ તબક્કે તખીબના ધલાજો, જો વખતસર કારગત લાગે છે, તો દરદી મોતની ચુંગાલમાંથી બચી જાય છે. પણ જો એ તબક્કે તખીબના ધલાજની કાંધ અસર નથી થતી, તો રક્તે રક્તે દરદીની તખીયત વધુ બગડવા માંડે છે. દરદીને છેવટે આંકડાં આવે છે, અને બકબકારો શરૂ થાય છે. સેવટે તે બેભાન થઇ પડે છે, અને તેવી બેભાનીમાંજ તે મરણ પામે છે.

આઇસક્રીમ, પેંડા, ખાસુદી, દુધપાક, શ્રીખન્ડ, કસ્ટર્ડ, પુડીંગ,

વીગેરે દુધની મીઠાઇઓ ખાવા આગમજ
કેવી રીતની સંભાળ રાખવી.

દુધની બનાવટો બેપરવાઇથી ખાવામાં મોટો જોખમ સમાયલો હોય છે. સારાં નસીબે એવા બનાવ વારે ઘડીએ બનતા નથી, તોપણ મેજબાની આપનારે પોતાના મેહમાનોની તખીયતની સલામતી માટે, ખાસ કાળજી રાખવી ઘટે છે, અને જેનેબી તેઓ દુધના મીઠાન પુરાં પાડવા યા બનાવવાનું કાંમ આપે, તેનું એ વાત ઉપર ખાસ ધ્યાન બેંચવું ઘટે છે.

આઇસક્રીમ ખાનારે, તે ખાવા આગમજ જે સાહુચેતી રાખવી ઘટે છે, તે એ છે કે, જે આઇસક્રીમ તે ખાય છે, તે કોણે બનાવ્યું છે, તે બનતાં સુધી પેહલાં જાણવાની તેણે તજવીજ કરવી. જાણીતા વેપા-

રીઝો પોતાના ધંધાની ઇજ્જત માટે જેટલા ઇન્ટેન્સિવ અને ખંટી રેહ છે, તેટલા કોઈ લેભાગુ પુટકલીઆ ધંધાદારીઓ દુધને માટે એટલી કાળજી રાખતા નથી, એ ધ્યાનમાં રાખવું. કોઈ બેદરકાર બનાવનારે બનાવેલું આઇસક્રીમ, કોઈ વાર ખાનારના જીવ અને જીંદગીને અતી મોઘું પડી જાય છે. આપણા શહેરમાં આઇસક્રીમ એક વાર નવી નવાઇ તરીકે ખવાતું હતું. હીન્દુ તેમજ મુસ્લમીન કોમ, એ બનાવટથી પેહલાં ખીલકુલ બેખબર હતી. મુંબઇમાં આઇસક્રીમ જ્યારે પેહલું બનાવવામાં આવ્યું, ત્યારે તે ઘણી મોઘી કીમતે વેચાતું હતું, અને તેનો લાભ ફક્ત માતબર ઇંગ્લેન્ડે અને પારસીઓજ લેતાં હતાં. પણ——— પણ આજે આઇસક્રીમના વેપારનો મુંબઇમાં બોહોળો ફેલાવો થઇ ગયો છે. તે પાર વીનાની સસ્તી કીમતે વેચાવા લાગ્યું છે, અને જેટલું તે સસ્તું વેચાય છે, તેટલીજ તેની અંદર દુધના કરતાં ખીજ ચીજોની ભેળસેળ થાય છે. અને તેટલાંજ માટે આઇસક્રીમ ખાવું જોખમ ભરેલું લાગે છે.

જે જે કારણથી આઇસક્રીમ બગડે છે, અને જે જે કારણથી દુધમાં 'ટેમેન્સ', પેદા થાય છે, તેજ સઘળાં કારણોથી દુધની બનેલી ઉપર વરણુવેલી સઘળી મીઠાઇઓ બગડવાનો સંભવ રેહ છે. દુધની મીઠાઇઓનો, પારસી અને મુસ્લમીન લાઇબઘો કરતાં હીન્દુઓમાં ખાસ ખપ છે. ખરું જોતાં દુધની મીઠાઇઓની બનતી બેસુમાર વાનીઓ જેટલી હીન્દુઓ જાણે છે, અને ચાખે છે, તેટલી ખીજ કોમને તે ખબર વટીક નથી. તો પણ હીન્દુ કંદોષને હાથે બનાવેલાં દુધના મીઠાંનો, પારસીઓ મોટા સવાદથી ચાખે છે. માટેજ એ મીઠાંનો માટે બે બોલ બોલવા જરૂરના થઇ પડ્યા છે.

ખોરાક ખાવાની આ બાબદ એટલેથીજ પુરી થાય એમ નથી. આદમીએ એકજ જાતનો ખોરાક ખાઇ જીવવું છે, એમ સમજવાની

કદીખી ભુલ કરવી નહી. એમ સમજવું, યા એમ માનવું, એ ભારી અને ભંયકાર ભુલ કીધા બરોબર છે. ધ્યાન રાખવું, કે દરએક આદમીએ પોતાની ખાસીયત, ખવાસ અને દુખ દરદ પ્રમાણે, ચોક્કસ જાતના ખોરાક ઉપરજ નીર્વાહ કરવો પડે છે. આદમીની દેહ, દુનીયામાં જાત જાતના શારીરીક ફેરફારો, ખવાસો, ખાસીયતો, અને જીવસાચોને આધીન થઇ પડેલી છે, એ વાત વૈદક-શાસ્ત્રથી સાબિત થઇ ચુકી છે. તે દરએકને અનુસરતાં ખાંન પાંનની વીગત, આ પુસ્તકમાં આગળ ચાલતાં લંબાનથી દરશાયલી જોવામાં આવશે.

આ પુસ્તક નાતજાતના કાંઇ પણ ફરક વીના, સર્વેને એકસરખી રીતે કાંમ લાગે એમ ધારી, દરએક જાતના ખોરાક વીશે તેમાં લંબાનથી દરશાયું છે, જેથી કાંઇ પણ ફેર કે ફરક વીના, આદમીની જીંદગીના નીભાવ માટેના કામમાં, તે મદદગાર થઇ પડશે.

જેઓ માંસનો ખોરાક ખાતાં હોય તેમને, તેમજ જેઓ અનફળશાકનો ખોરાક લેતાં હોય, તેમને પણ આ પુસ્તક એકસરખી મદદ આપી શકશે.

જેઓ ફક્ત અમુક પ્રકારની ખોરાકની વસ્તુ ખાવાની ઇચ્છા કરતાં હોય, તો તેમને તે ચીજ અનુકુળ થઇ પડે એવી છે કે નહી, તે આ પુસ્તકના પાછલા ભાગમાંથી તેઓ ઝટ જાણી શકશે.

અમુક પ્રકારના ફળ, અમુક જાતની વનસ્પતી, અમુક જાતનું માંસ, અમુક જાતની મઝી, અમુક જાતનું મીઠાંન, અમુક જાતનો મેવો, અમુક જાતનો દારૂ, વીગેરે જેખી ખાવાની કોઇની મરજી કે ખાએસ હોય, તો તે, તેની દેહને માફક આવશે કે નહી, તે સઘળું આ પુસ્તકના પાછલા ભાગમાં ડોક્યું કીધાથી જાણી શકાશે.

એ સઘળું જાણવા વાંચકે આ પુસ્તકનો પાછલો ભાગ ધીરજથી તપાસવો.



પત્ર ૧૪ મું.

OUR FAVORITE POISON.

તંબાકુ.



મારા સ્નેહાધીન મીત્ર

સદ હૃદય અફસોસ, કે તંબાકુને માટે ફરીયાદ કરવી પડે છે ! આવી મનને આનંદદાયક, આવી ઉમદા, આવી સસ્તી, અને આવી સર્વઉપયોગી વસ્તુ હોવા છતાં, તેને માટે ફરીઆદ કરવી પડે છે ! દુનીયાની વસ્તીનો મોટો ભાગ તંબાકુનો ઉપયોગ કરે છે. લાખો બલકે કરોડો રંક અને રાય, અમીર અને ફકીર, એ સર્વે એનો એક સરખી રીતે ખુશીથી, ઉલટબેર, હાંસે હાંસે ઉપયોગ કરે છે. અને તો પણ અફસોસ કે તેને માટે કડવી ફરીયાદ કરવી પડે છે.

તંબાકુની માહુબત.

જો કે હું પોતે તંબાકુ પુકંતારા માંહેલો એક નથી, તોપણ તંબાકુની અસરથી માણસના તન અને મનમા થતા ફેરફારોનો મોટે ભાગે અનુભવી છું, એમ કેહતાં હું જરાબી અચકાતો નથી. કેમકે ધણાકોને જાહેરથી લજવાઇ તંબાકુની ખીડીઓ, સીંગાર, કે સીગારેટ મેં ખાંનગીમાં પુકંતા જોયા છે. મેં ધણાકોને ખાણું પછી, ફક્ત શોખને માટે તંબાકુ પુકંતા જોયા છે, અને મને તંબાકુ પુકવાની ભલામણ વટીક કરતા તેઓને સાંભળ્યા છે. ધણાકોને લોક લજ્જતથી ડરી, સંધાસમાં જઇ ફરજના મારયા સીગારેટ પુકંતા મેં જોયા છે, અને તે માહેલા એકને તો ભરજવાંન

તંબાકુની માહિત.



તંબાકુ તે એકવાર-ભાંગવાર બીજી,
તપકીર તે વારવાર-એ ફજેતી ત્રીજી.

ઉમરે, કવચતે મરણ પામેલો પણ મેં જાણ્યો છે. ઘણીકવાર તંબાકુના ધુમાડાની મોજ મેળવનારને પણ મેં જોયા છે, જેઓ પોતે તંબાકુ પુકંતા નહીં હતા, પણ ખીજાઓ જ્યારે તંબાકુ પુકંતા, ત્યારે તેમના દમમાંથી નીકળતા ધુમાડાનો વાસ, તેઓ ખુશીથી અનુભવતા હતા. ઘણાક જવાનોને કવચતે માંબાપની જાણ વગર, પોતાના ઝોરડામાં મોડી રાતે બારણું બંધ કરી, સીગારેટ પુકંતા મેં જાણ્યા છે. ઘણાક કુંવારાઓ ખીડી પુકવામાં પોતાની કુંવારી જીંદગીની એક ક્ષાંમતી મોજ સમજતા મેં જાણ્યા છે. ઘણાક વિદ્યાર્થીઓને, ઘણાક મધ્યમ આવકવાલાઓને, તેમજ ઘણાક ચલેજીવ બલેજીવ સાહેબોને, મેં જેમ છડે એક તંબાકુને અરપણ થયલા જોયા છે, તેમ ખાંનગીમાં પણ સમજ્યા છે.

તંબાકુ-કુંવારી જીંદગીની મોજ !

તંબાકુ કુંવારી જીંદગીનો એક દીલપઝીર સાથી થઈ પડે છે. ઘડપણમાં તેનાથી કાઢતેખી છુટું પડવા ગમતું નથી. મજબૂર વર્ગના કામદારોને તે બેવડું જોર આપે છે, અને નવજવાન ઉમરે, જેઓ તે લતમાં પડે છે, તેઓની નજરે, તંબાકુ, આ દુનીયાનું ગોયા જીવતું બેહસ્ત થઈ પડે છે.

સીગાર અને વહીસ્કી.

(જીવતું બેહસ્ત જોવાની રીત !)

તંબાકુ એક કેફી અને ઝેરી વસ્તુ છે. વૈદકજ્ઞાને તંબાકુના દુર્ગુણ ઉપર સારી રીતે અજવાળું પાડેલું છે. તો પણ તેના દુર્ગુણ તરફ સુધરેલી દુનીયાના લોકની દીલસોજી ઓછી થઈ નથી. તેનો સબબ ? તેનો સબબ-ભેદના પરદામાં વીટલાઈ ગયેલો છે. તોપણ તે ભેદનો પરદો એટલો તો બારીક, અને પારદર્શક છે, કે તંબાકુની વેષધારી ડગાઈ, ખુદલી આંખે દેખાવા છતાં, તેની મોહજાળમાં સપડાયલા, તેના પુંજરી ખની ગયા છે.

તંબાકુ એક વેપધારી ઠગ.

†. 'તંબાકુ અને દારૂ', એ બંને વેપધારી ઠગ માલમ પડે છે. કેમકે એ બંને આદમીની જીંદગીના જીવલેણ દુશ્મન છે. તંબાકુને ઠગનું નામ આપવું બેશક વાજબી છે, કેમકે તંબાકુ જે રીતે આદમીને લલચાવી તેને પોતાની મોહજાળમાં સપડાવે છે, તે તેની રીત એવી તો ઠગાઇથી ભરપુર છે, કે ઉંચામાં ઉંચી કેળવણી પામી સુધરેલાં આદમીઓ, તંબાકુની જાળમાં એક વખત સપડાયા પછી, કદાબી છુટી શકતાં નથી. દારૂ અને તંબાકુ એ બે સત્યાનાસીનું મુળ છે. દારૂ દીલને ઉસ્કેરે છે, તથા જોસમાં લાવે છે. વૈદકલાશામાં દારૂના મુખ્ય ગુણો Stimulant, Exciting and Irritating, એવે નામે ઓળખાય છે. તંબાકુથી મગજને ઘેન ચઢે છે, શરીર બેહોર મારી જાય છે, અને બેલાંની આવે છે. એ ઉપરથી વાંચનાર સેહલથી સમજી શકશે, કે દારૂ, અને તંબાકુ, એ બંનેથી થતી અસર, એક એકથી બીલકુલ ઉલટી કાસમની છે. દારૂથી જ્યારે દીલ ઉસ્કેરાય છે, ત્યારે તંબાકુથી મગજને ઘેન ચડે છે.

જ્યારે એક આદમી થાકી ગયલો હોય છે, અને જો તે એક ગ્લાસ વ્હીસ્કી પીએ છે, તો તેથી તેનું દીલ ઉસ્કેરાય છે, અને દીલ ઉસ્કેરાયાથી તે ઘડીભર ખુશ બને છે. હવે એવી તેના તંનની હાલત દરમ્યાન તે એક તંબાકુની સીગાર સલગાવી પુકંકવા માંડે છે, અને તેના થોડાક સ્ફરકા દમમાં જતાંજ, તે સુસ્ત, અને ઠીલો ઢચ થઇ જાય છે. તેની એવી હાલત થતાંજ તે પાછો હુશીયાર થવા, વ્હીસ્કીનો એકાદ પેગ પાછો ઠોકે છે, અને જેવો એ વ્હીસ્કી તેના ગળાંમાંથી હુકળ ઉતરે છે, તેવાજ તે તેની

† Aristocracy of Health માંથી કર્તાએ ઉપજાવી કાઢાડેલું.

અસરથી પાછો હુશીયાર બની ટટાર થાય છે. જેવો તે ટટાર થાય છે, તેવોજ તે ‘ધઝીયેર’ ઉપર લાંબા પગ કરી પડે છે, અને પાછી એક ફરમાસુ સીગાર સલગાવી, તે ડુંકવા માંડે છે. એ રીતે જેમજેમ તે તંબાકુની ઘેનથી સુસ્ત અને ઢીલો થય થઈ પડે છે, તેમ તેમ વહીરકીના પેગ ઉપર પેગ ચઢાવી તે હુશીયારીમાં આવી ખુશ બને છે.

એવી રીતે આ બે કાતીલ ઝેર, પોતાની ઝેરી અસરથી આદમીના તન અને મનને ધીમે ધીમે કાતરી નાખે છે, તેની સેહજબી સમજ, એના વ્યસનમાં પડેલાંઓને પડતી નથી. આ બંને ઝેરો આ લતમાં પડેલાંઓને એટલાં તો પ્યારાં લાગે છે, કે તેમને એ ઉપરથી જો મીઠાં ઝેરની ઉપમા આપી હોય, તો કાંઈ ખોટું કેહવાય નહીં. ખરું જોતાં તો દારૂ અને તંબાકુ એ બંને, ‘પથ્થરની ઘંટી’ મીસાલ છે. અને એ ઘંટીના બંને પથ્થરની વચ્ચે, તેના વ્યસનમાં પડેલાઓ ભરડાઈ, કચડાઈ અંતે દળાઈ જાય છે. દારૂ અને તંબાકુના આ દુર્ગુણ એવા નથી, કે તેના શોખમાં પડેલાઓ, પેહલીજ વાર તેની અજમાયસ લેઈને તેથી ભડકી જાય. ના, તેમ જો હોતે, તો દુનીયામાં તંબાકુનો પાક આજે જેટલો વધી ગયો છે, તેટલો તે વધતે નહીં. તંબાકુ એટલો તો ઠગારો છે, કે શરૂઆતમાં તેનો ઉપયોગ કરનારને જે મોહની લાગે છે, તેથી તે ધીમે ધીમે તેની મોહજાળમાં લપટાઈને એટલો તો લીન થઈ જાય છે, કે અંતે તે પોતાની, પોતાના કુટુંબ અને બાળગોપાલ તરફની, તેમજ સેવકો તે પોતાના દીન અને ધરમ તરફની ફરજો વટીક લુલી જઈ, તેમની તરફ તે બેઠમાન, અને બેકદર બને છે. અને પછી, તેનું પોતાનું શું થાય છે ?

બીડી પીવા માટે લાયક ઉમર કંઈ.

આપણો દેશ તંબાકુ ઉપર જીવે છે, એમ કેહવામાં જરાબી સરાહગાત કેહવાશે નહીં. યુરોપ અને અમેરીકામાં તંબાકુનું જખરું વ્યસન

જો કે લાગુ પડ્યું છે, પણ આપણો દેશ તેની ઉપર સરસાઈ ભોગવતો જણાય છે. વીદવાંતો કેહછે, કે યુરોપ અને અમેરીકામાં જવાંન છોકરાઓ. ૧૪ વરશની ઉંમરે ખીડી ઝૂંકવાની શરૂઆત કરતા જણાયા છે. એ ઉંમરે તો યુરોપીયન જવાંતો કેળવણી લેતા હોવા જોઈએ. પણ આપણા દેશમાં તો તેથીબી વધારે નાંહની ઉંમરના, અને હલકી વરણના છોકરાઓ તંબાકુની ખીડી ઝૂંકતા જણાય છે. તંબાકુની જેરી અસર માટે ગમે તેવાં મત તબીબી આલમના હોય, પણ વીદવાંન તબીબો એકમતે કેહી શકે છે, કે કોઈબી સંજોગ વચ્ચે જો ખીડી ઝૂંકવી પડે, તો વીસ વરશની ઉંમરે પુગવા આગમજ, કદીબી તેવી શરૂઆત કરવીજ નહી.

નીકોટાઇન-તંબાકુમાંથી બનતી જેરી અકસીર.

તંબાકુના પાતરાંમાંથી નીકોટાઇન નામની એક વસ્તુ બનાવવામાં આવે છે. નીકોટાઇન એક હડહડતું કાતીલ જેર છે, અને યાદ રાખવું કે તે હમેશાં

* તંબાકુના ધુમાડામાં સમાયલું જેર

છે. નીકોટાઇનની પેહલી શોધ ૧૮૦૮ માં થયલી કેહવાય છે. તંબાકુની અંદર સમાયલા સઘળા જીવલેણ દુર્ગુણો, આ નીકોટાઇને લીધે હોય છે. † નીકોટાઇન એટલું તો જેરી છે, કે તેના એકજ ટીપાંથી એક મોટો કુતરો તેજ વખત મરણ પામે છે, અને ફક્ત તેના ધુમાડાથી, પંખીઓ મરી જાય છે. નીકોટાઇનના એકજ ટીપાંની ધુંધથી આસપાસની હવા અતીશ્ય સેહવાય નહી તેવી

* Meteria Medica andtherapeutics, by, A. B. garrod, M.D.

† Appleton's Cyclopædia.

ભારી થઇ જાય છે. નીકોટાઇનની એવી ઝેરી ખાસીયતને લીધેજ તેને દવા દારૂના કામમાં વપરાતી ખાસ બાંધ કરી છે. નીકોટાઇન માટે ‡ એક ફ્રેન્ચ વીદવાંન કેહ છે, કે તંબાકુ, તેમજ નીકોટાઇન એવાં તો બેમાલુમ જલમ ઝેર છે, કે ‘પ્રુસીક એસીડ’ તેની આગલ કુચ બીસાદ નથી.

નીકોટાઇન વડે થયેલું એક મહાભારત ખુન.

તખીબોના એવાં તો બેસુમાર મત નીકોટાઇન માટે નોંધી શકાશે. એક જાણીતા માતબર ફ્રેન્ચ ઉમરાવનું ખુન ભેદભર્યા સંજોગ વચ્ચે એજ નીકોટાઇન વડે થોડાંક વરસ ઉપર થયેલું વેલાતના છાપામાં નોંધાયું છે. આ જખુન ખુન કરનાર, કાંઉટ અને કાઉન્ટેસ બોકારમ નામે જણાયલાં જાણીતાં ઘણી ઘણીઆણી હતાં. તેઓએ પોતાના એક માતબર અતલગના બેસીને પોતાને ત્યાં મેહમાંન બોલાવ્યો, અને ખાણું પુરૂ થયા પછી, તેનું ખુન કરવાની મતલબથી, તેઓએ નીકોટાઇન ઘણાજ નાંહના ડોઝમા તેને આપ્યું. કાંઉન્ટ અને કાંઉન્ટેસ જેવાં લાગ-વગવાલાંએને ત્યાં, આવી રીતે તેમના સગાંનું અચખુચ મરણ નીપજયાથી, મરનારની લાસ ઉપર જયુરી મારફતે તપાસ ચાલી, અને આ બનાવથી આખાં યુરોપમાં મોટી ચકચાર ચાલી રેહી. જયુરીની તપાસ દરમ્યાંન તખીબની શોધબોલથી માલમ પડ્યું, કે મરનારને નીકોટાઇન આપવામાં આવ્યું હતું, અને તેથી મરનારનું મરણ પાંચ મીનીટમાં નીપજ્યું હતું.

તંબાકુ-તેના ધુમાડો—એ ધુમાડામાં સમાયેલું ઝેર.

જ્યારે તંબાકુ માટે મુજબત કરવા તક મળી, ત્યારે તેને જતી મુકવી એ હીક કેહવાય નહી. જેઓને એ વ્યસન વાહાલું હોય, તેઓ ભલે પોતાને દાનાવ સમજે, પણ કેહા વગર ચાલતું નથી, કે

‡ Orfila, President of the Paris Academy.

તંબાકુ પુકવામાં જેટલો જોખમ છે, તેટલોજ જોખમ તંબાકુના ધુંમાડામાં પણ સમાયલો છે. તંબાકુની ખીડી પુકનારાઓ પોતે તંબાકુના ઝેરના ભોગ થઈ પડે છે, એટલુંજ નહીં, પણ તે ધુંમાડો જેઓના દમમાં જાય છે, તેઓ પણ તેના ભોગ થઈ પડે છે.

ખીડીનો ધુંમાડો સામાં આદમીઓના દમમાં જવા બાબે જે લંબાન ટીકા કરીએ, તો તે અતીશ્ચેષ્ટ કરેલી કેહવાએ. તે બોહતાંન નાહક ગળે ઓળવી લેવા કરતાં, નીચલો ફકરો સદગુણી સજનો સમક્ષ રજુ કરેલો ઠીક થઈ પડશે.

† * * That the victims of tobacco are not alone the actual smokers themselves, but all those who inhale the vitiated air which has become impregnated with the poison of their fascinating weed.

ખરેખર ! શું તંબાકુના ધુંમાડામાં વટીક એટલો બધો જોખમ સમાયલો છે. જે એમજ હોય, તો મુંબઈ શહેરની ત્રામવે કુંમ્પનીના આગેવાંનિને, મુંબઈ શહેરના મ્યુનીસીપલ કમીશનરોએ, જાહેર પ્રજા તરફથી ત્રામ ગાડીની કાંઈખી બેઠક ઉપર જેમ ગમે તેમ ખીડી પુકવા દેવામાં આવે છે, તે એકદમ બંધ કરાવવું જોઈએ !

તંબાકુથી થતી માઠી અસર.

તંબાકુ વીશે ખીજું વધારે હવે નહીં બોલતાં, આપણાં શરીર અંદર તેથી કેવી અસર થાય છે, તે વીશે કાંઈ જાણવું જરૂરનું છે. ખીડી પીધાથી પેટમાં ગ્લાય્સીક જ્યુસનો કાંઈક વધારો થાય છે, અને તેથી લુપ્ત લાગે છે. તેમજ તે મગજને પણ થોડું ઘણું તેજ બનાવે છે, જેથી આદમીને કાંઈક કામ કરવાનું સુઝ પડે છે. નાંહની ઉમર-

વાલાઓને બીડી પુકતાંજ તે સેહજમાં 'લાગી જાય છે,' અને ફેર આવવા માંડે છે, તેમજ જવાંન ઉમરવાલાંઓના મનોવીકાર અને વૃત્તીને તે કવખતે ઉસ્કેરી મેળે છે.

તંબાકુથી આંખ ઉપર કેવી અસર થાય છે.

આજે મધ્યમ ઉમરના આદમીઓ, મોટે ભાગે બે વ્યસનનો ચાલુ ઉપયોગ કરતાં જણાય છે. ૧, દારૂ, ૨, તંબાકુ.

તંબાકુ આદમીના જ્ઞાંતતંતુ (*Nervous System*) ઉપર કેટલી બધી ખરાબ અસર કરે છે, તે વાત છુપી નથી.

તંબાકુ ત્રણ રીતે વપરાય છે. કેટલાંકે તંબાકુની તપકીર બનાવી સુગે છે, કેટલાંકે તંબાકુને પાન સાથે ખાય છે, કેટલાંકે (ખાસ કરી ઇંગ્લેન્ડે) તંબાકુને મોહકમાં રાખી, ચાવીને તેનો રસ ગળે છે, અને કેટલાંકે સીગારેટ અને સીગાર ચાને બીડીના આકારે સળગાવી, તેનો ધુમાડો દંડમાં લે છે. એક ટેવ પડ્યા પછી તે જતી નથી, એ વાત જગ જાહેર છે; તેમ તંબાકુ કોઇથી પ્રકારે લેવાની એક વખત ટેવ પડી, એટલે તેના વગર જીંદગી સુધી જીવાતું નથી. કેટલાંક આદમીઓને તંબાકુનું વ્યસન એટલી હદ સુધી લાગેલું હોય છે, કે તેઓ તંબાકુને ખાતર આંધલાં થવા, અને આંખનાં રતન ખોષ દેવાનું પસંદ કરશે, પણ તંબાકુ પુકવાની ટેવ તેઓ છોડવા કદીથી નહીં કબુલશે.

તખીઓનું એવું મત છે, કે તંબાકુની આદત પડ્યા પછી, તેના પુંજરીઓની આંખોની ઉપર ધીમે ધીમે તંબાકુની અસર થવા માંડે છે. સઘળાંઓ ઉપર કાંઈ એવી અસર એકદમ કે એક સરખી રીતે થતી નથી. કોઈ ઉપર તે વધારે, અને કોઈ ઉપર તે ઓછી અસર કરે છે. તંબાકુના વ્યસનીઓમાં વૃધ ઉંમરે, યા તો તે આગમજ,

Tobacco amaurosis ને નામે જાણાયલું આંખનું દરદ જ્યારે લાગુ પડે છે, ત્યારે આંખનું તેજ ધીમે ધીમે ઓછું થતું જાય છે, અને તેથી સેવરે કોઈ વખત અંધાપો પણ આવે છે.

બીડી કુંકવાની જુદી જુદી રીત.

તંબાકુ ચાવવાનું, યા ખાવાનું વ્યસન, સરવેથી વધારે જુર છે. જો કે તંબાકુની થુક એકદમ ગળી જવાતી નહીં હોય, તો પણ તંબાકુનું ઝેર મોહડાંમાંથી શરીરમાં પચે છે, એ વાત ના પાડી શકાતી નથી. ખુદ તંબાકુ ખાનાર શખસ પોતે, તંબાકુની જલમ અસરથી એટલો બધો તો જાણીતો હોય છે, કે તે પોતે તંબાકુની પેહલ્લી ત્રણ પીચકારી થુકી નાખી, તે પછી ચોડી યા પાંચમી પીચકારી ગળે છે. જેમા તંબાકુ ખાનારાઓ જુદી જુદી રીતે તંબાકુ ખાય છે, તેમ તંબાકુની બીડી ખાનારાઓ, જેઓ સીગાર યા ચીરટ પુકે છે, તેઓ પણ સીગારનો ધુંમાડો જુદી જુદી રીતે પુકે છે. દાખલા તરીકે કોઈ ધુંમાડો મોહડાંમાં લેખ ગળી જાય છે, તો કોઈ ફક્ત મોહડાંમાં ધુંમાડો લેખ મોહડાંમાંથીજ બહાર કાઢાડે છે, તો વળી કેટલાકો ધુંમાડો મોહડાંમાં લેખ નાકને રસ્તે બહાર કાઢાડે છે. આ સધળાંની અસર જુદાં જુદાં પ્રમાણમાં થતી કેહવાય છે.

તંબાકુનું ઝેર નહીં ક્યારે લાગે.

તંબાકુનું ઝેર બીડી પુકનારાઓને નથી લાગતું, તેનું તબીબો એકજ કારણ જણાવે છે. અને તે કારણ એ છે, કે તંબાકુની સાથે સાથે દારૂ પણ પીવાતો હોવાથી, એકની અસર, બીજાની અસરને તોડી નાખે છે. બીજા બોલોમા બોલીએ, તો તંબાકુના ઝેરનું વાળણ દારૂ છે. એટલે ઝેરની સાથે સાથે તેનું વાળણ (antidote) પણ લેવાતું હોવાથી, તંબાકુનું ઝેર લાગતું નહીં હોય, એ બનવા જોગ છે.

તંબાકુથી હોઠ અને જીભ ઉપર 'કેન્સર' ના રોગનું લાગુ પડતું. (જીવો ચીત્રો.)

તંબાકુ પુકવામા લેહજત કે મોજ જેવું જો કાંઈખી હોય, તો તે નજીવી જેવી મોજ હશે. સેહજસાજ તંબાકુ પુકવાથી મનને રાહત મળે છે ખરી, પણ જો ટેવ પડે છે, તો પરીણામ ભુરંજ આવે છે. બીડી પીવાના ચાલુ વ્યસનથી 'હાર્ટ' ઉપર માઠી અસર થાય છે, રાંત તંતુ નબળાં પડતાં જાય છે, અને પાછલથી હાથ પગને ધુજરી થાય છે. એ સરવે કરતાં વધારે જાણુવા જોગ પીડાકારી જે થાય છે, તે ગળાંની અંદર લાગુ પડતા સોજની બીમારી છે. પણ તેથીબી એક વધારે કાતીલ દરદ જે થાય છે, તે હોઠ ઉપર લાગુ પડતું 'કેન્સર'નું જલમ દરદ છે. બીડી પુકનારાંઓ, તેમજ તંબાકુ ખાનારાંઓ, એક સરખી રીતે આ દરદના ભોગ થઈ પડતાં માલમ પડ્યાં છે.

તંબાકુ ઉપર કુદતરનો કોપ!

જરમંન વીદવાંન તખીઓ, તંબાકુને માટે કાંઈ પણ શક બતાવ્યા વગર, પોતાની કુશળતા અને અનુભવને આધારે, એકમતે જાહેર કરે છે કે: તંબાકુ આદમીના લોહીને બાળી નાખે છે, તંબાકુ આદમીના દાંતને બાળી નાખે છે, તંબાકુ આદમીની આંખને બાળી નાખે છે, અને તંબાકુ આદમીના ભેજાંને પણ બાળી નાખે છે. તંબાકુના કારખાનામાં રાત દીવસ કાંમ કરતાં કામદારોના ચેહરા, શીખા અને ઉજળા પડી ગયલા જેવા દેખાય છે, અને કેહવામાં આવે છે, કે તેઓ માણેલાં ધણાંજ થોડાં, મોટી ઉંમર સુધી જીવવા પાંમે છે. તંબાકુની ખેતી કરનારાંઓ કેહ છે, કે જે જમીનમાં તંબાકુની ખેતી એક વખત કીધી હોય છે, તે જમીનમા તંબાકુનું ઝેર એટલું બધું તો પચી જાય છે, કે પાછલથી તેમાં કોઈખી પ્રકારની ખેતી થઈ શકતી નથી.

બીડી પીવી ક્યારે ઓછી નુકસાનકારક થઇ પડે છે.

આ વાત તો ખરી છે, કે તંબાકુ પુકવાની આદત ને એક વખત પડી, તો તે કેમે કરી જતી નથી. તોપણ જેઓ સવખતની એતવણી સમજી એ વ્યસન મુકવા ચાહતાં હોય, તો તેમ કરવા માટે પ્રથમ તેઓએ રફતે રફતે બીડી પીવાના વખતમાં ફેરફાર કરવો. ના, એટલુંજ નહીં, પણ જો તેઓએ એ ટેવ મુકીજ દેવી હોય, તો જોકે એકદમ તેઓ તેમ કરી શકતા નથી એ વાત બીલકુલ ખરી છે, પણ તેઓને ભલામણ થઇ શકે છે, કે જો બીડી પીધા વગર તેઓથી રેહવાતુંજ નહીં હોય, તો જેમ અને તેમ તેઓએ નરમ (mild) તંબાકુવાલી બીડી પુકવાની શરૂઆત કરવી, અને યાદ રાખવું, કે કદીબી ખાલી પેટ ઉપર બીડી પુકવી નહીં. ઘણાકે સહવારના પોહોરમાં ચાહે પાણી કરી બીડી પીવા માંડે છે, પણ તે ઘણું નુકસાન કરે છે. બનતાં સુધી રાતનું ખાણું લીધા પછીજ નરમ તંબાકુવાલી બીડી પીવી. બપોરના, તેમજ સહવારના, જેમ અને તેમ એ વ્યસન ઓછું કરવું.

હુકકો—ગુરગુરી.

Hubble—Bubble.

હીન્દુ અને મુસ્લમીનો મોટે ભાગે હીન્દુસ્થાનમાં હુકકો ગડગડાવતા જણાય છે. પંજબની અતરાશમાં આવેલાં સઘળાં જાણીતાં મુલકોમાં સ્ત્રીઓ, તેમજ પુરૂષોને હુકકો પીવાની આદત પડેલી જોવામાં આવે છે. એટલુંજ નહીં, પણ તેઓ પોતાની મુલાકાતે આવનારાં દરએક જાનને હુકકો પાવા માટે તે તેમની આગલ ધરે છે. એવી રીતે હુકકો ગડગડાવતાં, તંબાકુનો ધુમાડો, હુકાના વાસણ માહુલાં પાણીમાંથી પસાર થઇને તે પીનારના મોહામાં જાય છે. સાધારણ રીતે હુકો પીનારાંઓનું એવું મત હોય છે, કે તંબાકુનો ધુમાડો હુકાના પાણીમાંથી પસાર થતાંજ તેમાં

સમાયલી ઝેરી અસર તેમાથી ગળાઇને નીકળી જાય છે, અને તેથી ધુંમાડો અસલ જેવી તલખ હાલતમાં રેહતો નથી. આગલા વખતમાં હીન્દુ-સ્થાનમાં વસ્તા યુરોપીયનો આ હુકાનો ઉપયોગ શોખને ખાતર કરતા હતા, પણ હાલ તે ઝાળે ફેશનમાં હોય એમ જણાતું નથી. આ હુકકો ટુર્ક લોકોમાં અતી માનીતો છે. હીન્દુસ્થાનનાં ગરીબો, એને ગુરુગુરી કહે છે, અને માતબરે! એને હુકાને નામે ઓળખે છે.

પાઇપ-સ્મોકીંગ.

એ વ્યસન હાલ મોટે ભાગે ઓછું થયલું જણાય છે. તોપણ જેઓ તંબાકુની જલ્દ સીગારથી પુરેપુરા સંતોશ પામતા નથી, તેઓ ‘પાઇપ’ વડે તંબાકુ પુકેવા માંડે છે. પાઇપ પુકેવી સીગારના કરતાં સસ્તી પડે છે, પણ પાઇપ સ્મોકીંગથી જ્ઞાનતંતુ ઉપર તંબાકુની સીગાર કે સીગારેટ કરતાં ઘણી ખરાબ અસર થાય છે, એ વાત જાણવા જોગ છે.

ચીરટ યાને સીગાર અને સીગારેટ.

• ચીરટ યાને સીગારનો હાલમાં મોટે ભાગે બીડી પીનારાઓ ઉપયોગ કરે છે. બંગાલ પ્રલાકમાં આ ચીરટ અને સીગારને નામે જણાયલી તંબાકુની બીડી બનાવવાનો મોટો ઉદ્યોગ ચાલી રેહ્યો છે. એ સીગાર અનેક વીચીત્ર અને જુદે જુદે નામે ઓળખાતી રહે છે, અને તે સાધારણ કીમતથી મોઢામાં મોઢી કીમતે વેચાય છે. મુંબઇ, મદરાસ, ત્રીચીનાપોલી, ડીનડીગલ, અને બરમાહમાં પણ સીગાર બનાવવાનો ઉદ્યોગ ગંતવર પ્રમાણમાં ચાલતો રેહ્યો છે, અને તેનો ઉપયોગ મોટે ભાગે એંગ્લો-ઇન્ડીયનો, અને તેનાં વ્યસનમે પડેલા દેશીઓ કરે છે.

ચીરટ યાને સીગારમાં થતી ભેળસેળ.

જુદા જુદા ધંધા અને ઉદ્યોગમાં જેમ ખોરાકીની ચીજમાં ભેળસેળ થતી આપણુ જાણ્યે છીએ, તેમ આ ચીરટ યાને સીગારની બનાવટમાં પણ

દગલબાજીભરી બેળસેળ થતી સંભલાય છે. આપણા દેશમાં લગભગ સઘળા ખેતરોની ચીજોમાં બેળસેળ થતી જણાય છે. ઘીમાં બેળસેળ, દુધમાં બેળસેળ, અનાજમાં બેળસેળ, તેમ આ ચીજોમાં પણ બેળસેળ થતી સંભલાય છે. જો ચીજોમાં બેળસેળ થતી હોય, તો ખેતરો તે ધણીજ જોખમભરી અને જીવલેણ થઈ પડે, એમ મનાય છે. એવું ખોલતાં ચીજો બનાવનારાઓને માથે અમેરીકન લખનારાઓ મુકે છે, કે ચીજોને વધારે જલ્દી બનાવવાની મતલબથી, તેમાં કેટલીક કેરી વસ્તુઓ મેળવે છે. અકીણ, મોરફાંધન, ખેલેડોના, કેનેબીસ ઇન્ડીકા, અને કોકેન વીગેરે વસ્તુઓની ચીજો બનાવવામાં બેળસેળ કરવામાં આવે છે. ક્યાં સુધી આ બેળસેળ આપણા દેશમાં બનતી ચીજોમાં થાય છે, તે વીશે આપણે કાંઈ ખી કહી શકતા નથી, પણ તેનું ખરૂં તોલ કરવાનો હક, સરકાર અને તંબાકુના કદરદાનોનેજ માત્ર છે.

તપકીર-તેથી દાતણ કરવાની આદત.

તંબાકુમાં સમાયેલી ઝેરી અસર વીશે પુરતું ખોલાયું છે, એટલે તપકીર વીશે લાંબાન ખોલવાની જરાખી જરૂર રહેતી નથી. તપકીર તંબાકુમાંથી બનાવવામાં આવે છે. આપણા દેશમાં દાંતના દરદના અટકાવ તરીકે તપકીર વડે દાતણ કરવાની લલામણ, એકદમ ઝટપટ કરવામાં આવે છે. દુખતા દાંતનું દરદ અટકાવવા, કળતા પારાને નરમ પાડવા વીગેરે દાંતની પીડા માટે, સાધારણ રીતે તપકીરને દાંતના પારા ઉપર ચાલુ ધસવામાં આવે છે. આવી રીતે દાંતના પારા ઉપર તપકીર ધસ્યાથી, તંબાકુમાં સમાયેલી નીકોટાઇન જેવી ઝેરી વસ્તુનો કાંઈક અંશ શરીરમાં પડે છે, અને તે જીવલેણ વસ્તુની સઘળી અસર, દાતણ કરનારને રફતે રફતે લાગુ પડતી જાય છે. ખેતરો તંબાકુમાં સમાયેલી ઝાંતતંતુને શુન્ય કરી નાખનારી શક્તિને લીધે, દાંત તેમજ દાંતના

પારામા થતું દરદ યા કળતર નરમ પડી જાય છે, પણ તેની ઝેરી અસર એક વખત શરીરમાં પચવા પછી તે કાંઈ નીકળી જતી નથી.

આ વાત જાણીતી છે, કે તપકીરથી દાંતણુ કરવાની જેઓને એક વખત ટેવ પડે છે, તેઓ પાછલથી એ વ્યસનને દારૂડીયા મીસાલ ચીવટાઈથી વળગી રેહ છે. અમુક વખતે તેઓ જે તપકીર વડે દાંતણુ કરતાં નથી, તો તેઓને ભારી ચટપટ થાય છે, અને જ્યારે તેઓ તપકીરને પાંચ દસ મીનીટ, કે પા કલાક સુધી પોતાના દાંત અને પારા ઉપર સારી કાંની લમે છે, અને તેમ કરતાં જ્યારે તેમને તંબાકુના ઝેરની ઘેણુ ચડે છે, ત્યારેજ તેમને શાંતી મળે છે. એ કાંઈજ નહી, પણ જેમ ખીડી ડુંકવાની ઇલ્લત અને દારૂની ઇલ્લત છે, તેમજ તપકીર વડે દાંતણુ કરવાની પણ તંબાકુની એક ઇલ્લતજ ગણાય છે.

તંબાકુ વીશે વીદવાંનોએ અનેક દફતરો લખ્યાં છે. આ પુસ્તક કાંઈ તંબાકુના ગુણુ દુર્ગુણુ વરણુવા લખ્યું નથી, એટલે એટલેથીજ અટકશું. પણ ખતમ કરતાં માંણુસજાત ઉપર તંબાકુની ઇલ્લતથી જે મહાંન કોપ કુદરતનો ઉતરે છે, તેમાં મુખ્ય ત્રણુ, નીચે પ્રમાણે એક અમેરીકન વીદવાંન ખતાવે છે.

૧-નબળી જનનશકતીવાળા મરદોને, તંબાકુ નામરદ ખતાવે છે.

૨-વીચારવાયુ (મેલન્ટ્રોલીયા) સાથે બદલજમીનો રોગ લાગુ પડે છે.

૩-નબળી છાતીવાળાને ખંધનો રોગ થાય છે.

તંબાકુના વ્યસન વીશે, આપણામા કેહવત છે, કે:

‘તંબાકુ તે એકવાર, લાંગ વાર ખીજી,
તપકીર તે વારંવાર, એ ફજેતી તીજી.’




પત્ર ૧૫ મું.

WINES AND SPIRITS.

નીશાંબાજી.

* ‘દારૂના પીતા રાતા, ને મધના પીતા માતા.’



મારા ખયરખ્વાહ મેહરબાંન 

મેં એવી ગણતરી થયલી વાંચી છે, કે દરેક આદમી એક વર-
શમાં ૧૫ હજાર રતલ પ્રવાહી પીણું પીએ છે. એ ૧૫ હજાર રતલ
પીણાંમાં જોટલું પુષ્ટીકારક તત્વ હોય છે, તે સધળું શરીરમાં પચે
છે, અને બાકીનો સધળો નકામો ભાગ, આપણા શરીરમાંથી જુદે જુદે
રસ્તે બાહાર નીકળી જાય છે.

દેશદેશમાં પીવાતાં જાતજાતના પીણાં.

દુનીયાના જુદા જુદા દેશ અને જુદા જુદા મુલકોમાં વસનારાંઓ
જુદી જુદી જાતનાં પીણાં પીએ છે. ઉત્તર અમેરીકામાં લોકો મોટા
ભાગે ચાલેનું પીણું પીએ છે. સેન્ટ્રલ અમેરીકામાં લોકો ફ્રક્ટ ચોકોલેટ
પીએ છે. ફ્રાન્સ, જર્મની, સ્વીડન, અને ટરકીમાં મુખ્ય કરી કૉફીનો
મોટો ઉપયોગ થાય છે. રશીઆ, ઇંગ્લેંડ અને હોલંડમાં લોકો મોટા
ભાગે ચાલે પીએ છે. સ્પેન અને ઇટલીમાં ચોકોલેટ, અને આયરલેંડમાં
લોકો કોકો પીએ છે.

* જ. ન. પીટીટ કેહવતમાળા.

પોંમ્પ-આફ્રીકનોનું કેફી પીણું.

આફ્રીકાના ચોક્કસ ભાગમાં કેળના પાતરાંનો રસ ઉકેમણ સાથે પીધામાં લેવાય છે. એ રસને તેઓ 'પોંમ્પ'ને નામે ઓળખે છે, અને તેમાં દારૂના જેવી કાંધક નીશાં સમાયલી હોવાથી, દરેક આદમી તાજગી મેળવવાની મતલબથી, સહવારના પોહોરમાં ઉઠતાં વાર, તે ઝાડની ઉપર થોડોક વખત ચઢી બેસે છે. કહે છે કે એ ઝાડ ઉપર બેઠાથી તેમને કાંધક નીશાં ચઢતી હોય એમ ધારવામાં આવે છે, અને તે નીશાંની જીભમાં તેઓ આખો દીવસ પોતાનું કામકાજ કરે છે.

દુનીયાના એવા નહીં જણાયલા અને પાછલ પડેલા ભાગોમાં વીચીત્ર પ્રકારની બનાવટથી બનાવેલાં જુદી જુદી જાતના પીણાં, જ્યારે આદમી જાતના પીધાના કાંમમાં લેવાય છે, ત્યારે સુધરેલા મુલકોમાં વ્હીસ્કી, બ્રૅન્ડી, જીન, અને એવાંજ બીજાં નીશાંથી ભરપુર પીણાંનો મોટો ખપ થતો જાય છે.

સુધરેલી દુનીયાનો માનીતો દારૂ.

એ સઘળાં પીણાંમાં, વ્હીસ્કી, સરવેની આગલ પેહલો હરોલમાં આજે ચાલે છે. વ્હીસ્કીનો ખપ આજે સરવેથી વધારે છે. દારૂ પીતી સઘળી કોમોમાં, વ્હીસ્કી, સરવેનું એકમતે એકસરખું પ્યારું અને માનીતું પીણું થઈ પડ્યું છે. વીદવાંનો તેમજ શીલસુફે, અદના તેમજ આલા, જાહુર તેમજ ખાંતગી આદમીઓ, આજે વ્હીસ્કીનો ઉપયોગ એક સરખી રીતે કરે છે. નાંહનાં તેમજ મોટા લેખકો, તેમજ જાહુર વકતાઓ પણ એનોજ ઉપયોગ મોટે ભાગે કરે છે. આગલા નામાકીત લેખકો વ્હીસ્કીનો ઉપયોગ મોટે ભાગે કરતા હતા, એમ લખતાં હું જરાખી અચકતો નથી.

યુનાઇટેડ સ્ટેટ્સના એક મહાન વકતાનો વ્હીસ્કીથી આવેલો ફ્રેજ !

યુનાઇટેડ સ્ટેટ્સની સેનેટનો એક જાણીતો સભાસદ, જે પોતાની વાક્યાતુર્યતા માટે અમેરીકામાં જાણજાણીતી મેળવી વખણાયેલો હતો, તે

એક વખત જાહેર તખ્તના ઉપર લાપણ કરવા ઉભો હતો. તેને બોલતો સાંભળવા, લંડનની એક જાણીતી લખનારી તે સભામાં હાજર થઇ હતી. આ અમેરીકન વક્તાની બોલવાની છટા સાંભળી, તથા તેના હાવભાવ જોઇ તે એટલી તો ખુશ થઇ ગઇ, કે તેણીએ તેજ વખત સભામાં સઘળાં હાજર રહેલાંઓની કાંઇ પણ દરકાર નહીં કરતાં, પોતાના હાથનું એક ‘ગ્લવ’ (યાને મોજી) કાઢાડી, પોતાની વખાણની નીશાંન તરીકે, પેલા લાપણ કરતાના આંગ ઉપર તેણીએ ફેક્યું.

આવી રીતે, પોતાની બોલવાની શક્તીના પ્રતાપે, જાહેર પ્રજાના દીલ જીતી લેનાર એક શખ્સ, પાછલથી ગ્વીસ્કીના શોખને વસ થઇ પડ્યાથી, પોતાની આગલી કીરતી ઉપર પાણી ફેરવી, જાહેર પ્રજાની હીનપસ્તીમાં આવી પડી, અંતે ખુવાર થઇ ગયો હતો.

આપણા જાણીતા વીદ્વાંનોમાં નીશાંખાજ લેખકો.

પ્રખ્યાત સાહિબે

માટે એવું કહે છે, કે તે હંમેશાં રાતે સુતી વખતે ગરમ પાણીમાં રમ દાડ પીતો હતો. તેમજ જાણીતા વીદ્વાંન

કોલરીડજ

માટે પણ એવુંજ કેહવાય છે. તેને પણ રમ દાડનો ભારી શોખ હોવાથી તે હંમેશા રમ દાડ ઘણાંજ પીતો હતો. એ ઉપરાંત

કવી બાયરન

ની સઘળી કવીતાઓ માટે પણ એમજ કેહવાય છે, કે તે મોટે ભાગે દાડની ઝુમમાં લખાયેલી છે. બાયરન જીન દાડનો મોટો શોખીન હતો, અને જ્યારેખી તેને કવીતા જોડવી પડતી હતી, ત્યારે તે જીન પીઇને પોતાની શાએરી કરવા બેસતો હતો. રાખેલ હંમેશાં કેહતો હતો, કે: ‘ખાવું અને પીવું, એ બે જો હોય નહીં, તો મને “ઇન્સ્પીરેશન” આવવું મુશ્કેલ થઇ પડે છે.’

મિઝરી

નામના વીદ્વાંનની ટેબલ ઉપર હંમેશાં વાંધન દારૂની બાટલી પડી રહેતી હતી. દરેક પાંતું લખતાં તે વાંધન પીતો હતો. એક પાંતું જોવું તે લખવા માંડતો, કે વાંધન પીછતો, અને તે પાંતું પુરૂ થતાં જોયા તેને પીધેલા વાંધનની અસર ઉતરી ગઈ હોય, તેમ બીજું પાંતું શરૂ કરવા આગમજ તે પાછો વાંધન પીછતે લખવું શરૂ કરતો હતો.

બહીસ્કી, અને બ્રેન્ડી, તથા એવાંજ બીજાં અનેક નીશાંબાજી પીણાંમાં શરીરને જોમ, જોશ, અને શક્તી આપે એવો ભાગ કેટલો હોય છે, તે આ સાથે આપેલી ચીત્ર માળાના ચીત્રો તપાસ્યાથી વાંચનારની ખાતરી થશે.

વાંધન્સ, સ્પીરીટ્સ અને એલ.

એ ત્રણમાં સારૂ શું ?

વાંધન, સ્પીરીટ, અને એલ, એ ત્રણે જો કે દારૂ તરીકે જણાયલાં પીણાં છે, પણ એ ત્રણે ચીજોમાં નીશાંબાજી પ્રમાણુ વધતાં એાં પ્રમાણુમાં હોય છે. આ પ્રસંગે દુકમાં ખુલાસો કરીએા ઠીક થઈ પડશે, કે

જુદા જુદા દારૂમાં આલ્કોહોલનું પ્રમાણુ કેટલું રહે છે.

સ્પીરીટના ૧૦૦ ભાગમાં ૪૦ થી ૫૮ ભાગ આલ્કોહોલ રહે છે.

વાંધનના ૧૦૦ ભાગમાં ૮ થી ૧૦ ભાગ આલ્કોહોલ રહે છે.

એલના ૧૦૦ ભાગમાં ૧ થી ૧૦ ભાગ આલ્કોહોલ રહે છે.

એ ઉપરથી વાંચનાર જોઈ શકશે, કે કોઈબી જાતના સ્પીરીટના કરતાં કોઈબી જાતનો વાંધન નરમ પીણું હોય છે. અને કોઈબી જાતના વાંધન કરતાં, કોઈબી પ્રકારનો એલ વધારે નરમ દારૂ હોય છે. બીજા બેામાં વાંધન, બીર દારૂના કરતાં એવડો જલ્દલ હોય છે, અને સ્પીરીટ, વાંધનના કરતાં એવડો વધારે જલ્દલ હોય છે.

સ્પીરીટ, વાંઘન, અને એલની બનાવટ.

સ્પીરીટ, એ ફક્ત આલ્કોહોલ અને પાણીની બનેલી બનાવટ હોય છે. પ્રત્યેક જાતના સ્પીરીટનો અમુક પમરાટ હોય છે. વાંઘન મુખ્ય કરી ઇથર, ટારટ્રેટ ઓફ પોટશ, અને તેને રંગ આપવા માટે અમુક ચીજની બનાવટ છે. એલ, એ બંનેથી ઉતરતા જોશનો, યાને આલ્કોહોલના ઘણાજ નજીવાં પ્રમાણ સાથની બનાવટ છે, અને તેમા 'ઇથર' સેહજસાજ હોય છે, યા તો બીલકુલ હોતો નથી, પણ તેમા ખાંડ અને એવીજ બીજી એકાદ બે વસ્તુ મળેલી હોય છે. એલ દારૂમા એ ઉપરાંત મોવરાંને મળતી આવે એવી, હાંપ નામની વસ્તુની મેળાવટ પણ કરવામાં આવે છે.

એલ અને ખીર દારૂ વચ્ચે શું ફરક હોય છે.

એલ, અને ખીર દારૂ વચ્ચે શું ફરક હોય છે, તે ઘણાકોને ખબર હોય, એમ લાગતું નથી. જેમ સ્પીરીટ અને વાંઘનની બનાવટમાં ફેર પડે છે, તેમ એલ અને ખીરની બનાવટમાં પણ ફેર હોય છે. અસલ એલ અને ખીર વચ્ચે જે જાણવા જોગ ફરક હતો, તે એ કે, ખીર દારૂની બનાવટમાં હાંપનો ઉપયોગ કરવામાં આવતો હતો, અને એલ દારૂમાં હાંપબીલકુલ વપરાતાં નહીં હતાં. પણ હવે ખીર, તેમજ એલ બંનેની બનાવટમાં હાંપનો ઉપયોગ કરવામાં આવે છે, એટલે એ બંને દારૂ વચ્ચે, હવે કાંઈખી જાણવા જોગ ફરક રહ્યો નથી. ખીર દારૂ જે વધારે કડવા લાગે છે. તેનો સખમ એજ, કે તેમાં હાંપનો ચરક, એલ દારૂ કરતાં વધારે પ્રમાણમાં હોય છે, અને એટલાંજ માટે તેના રંગ અને સ્વાદમાં સેહજ ફરક પણ પડે છે.

દારૂના ગુણ.

દારૂથી આદમીની જીંદગી ખરાબ થવાના જેમ અનેક સંભવ છે, તેમ તેના સદઉપયોગથી, તે આદમીની જીંદગીને ફાયદાકારક પણ થઈ પડે છે.

નખળાં પડી ગયલાં અને તાકાત ખોષ બેઠેલાં આદમીઓને અગરજો માફકસર દારૂ તખીબની સલાહથી આપ્યો હોય, તો તેથી તેની ઝુંકતી જીંદગીને ટેકાવ મળે છે, અને તેનો નખજો પડી ગયલો શરીરનો ખાંધો અને સનાયુઓ, જ્યાં સુધી પોતાની અસલ તાકાત મેળવે નહીં, ત્યાં સુધી તે આદમીને નીલાવી શકે છે. ઘણીક વાર દયામ જતી છાતીવાલાં દરદીને, તેમજ જીવ ઝીમામ જતાં દરદીને હુશીયારી લાવવા માટે, દારૂનો એક માફકસર ‘કોઝ,’ સજીવન કરવા સાડું સુંના જેવો કાંમનો થઈ પડે છે. માફકસર દારૂ પીધાથી ભુખ વધે છે, અને ખોરાક જરૂર પડે છે.

પણ આ વાત ધ્યાનમાં રાખવી, કે કેટલાંકોની ભુખ, સ્પીરીટ પીધાથી વધે છે, અને તેમને ખોરાક હજમ થાય છે, ત્યારે કેટલાંકોની ભુખ, વાંધન અને ખીર દારૂનો પીધાથી ઓછી થઈ જાય છે, અને ખાંધેલું બરોબર હજમ થતું નથી.

‘એક્યુટ’ પ્રકારના દરદોમાં જો દારૂ તખીબી સલાહ પ્રમાણે લીધો હોય, તો તે ખાંધેલું હજમ કરે છે, અને તેથી જાતજાતની ભુખાર પ્રસંગે, તેમજ એક્યુટ પ્રકારના દરદોમાંથી સાજાં થવાને પ્રસંગે, તથા લાંબા વખતના જડ ધાતી બેઠેલાં કૌનીક દરદોમાં ખોરાક સાથે દારૂ સમઘાત પ્રમાણમાં લેવાની અને પીવાની ભલામણ કરવામાં આવે છે.

દારૂના અવગુણ.

દારૂથી મુખ્ય અવગુણ જે થાય છે તે એ, કે આદમીની અક્ષલને તે તારાજ કરી નાંખે છે. એનો લત આદમીની ખુવારી કરનારો થઈ પડે છે. એની ઝુમમાં આદમી કોઈખી પ્રકારનો ગુનાહ, કે બદી કરવા અચકાતું નથી. એની ઝુમમાં આદમી જો કે પોતાની શક્તી ઉપરાંત, પોતાના તન તેમજ મનને કાંમે લગાડી શકે છે, પણ તે

ઝુમ ઉતરી ગયા પછી, તન તેમજ મન ઉપર બેવડી સુસ્તી આવી પડ્યાથી, તે વધારે નબળાં અને વધારે નાતવાંન બની જાય છે.

મગજ અને મનને દારૂની લતથી અનેક નુકસાંન થાય છે, પણ તેટલેથીજ કાંઈ દારૂડીયાના દરદનું સેવટ આવતું નથી. ચાલુ દારૂ પીનારને માથાનો દુખારો લાગુ પડે છે, અને તેનું માથું હંમેશાં યા અવારનવાર ભારી રહે છે. કાંનમાં કસારાં બોલતાં હોય એવું તેને સંભવાય છે. અવારનવાર ફેર યા ચકર આવે છે, શરીરના જીદા જીદા ભાગો ઉપર એકાએક ચટકી મારી આવે છે, અને ખાસ કરી હાથની હડેલી અને પગના તળીઆમાં એવી ચટકીઓ માટે ફરીયાદ કરવી પડે છે. હાથનું ધુજવું, અને પગનું કાંપવું સાધારણ થઈ પડે છે. એ ઉપરાંત અનેક સંતાપજનક પીડાકારીઓ દારૂના લતથી લાગુ પડે છે.

દરએક આદમીએ કેટલો દારૂ પીવો જોઈએ.

અમુક આદમીએ કેટલો દારૂ પીવો જોઈએ, તે નક્કી કરવું મુશ્કેલ છે. એક તંદરોસ્ત આદમી કેટલો દારૂ જેરવી શકે, અને કેટલો દારૂ તેને લાગી જશે, તે અટકલ થઈ શકતી નથી. ઉમર, ખવાસ, અને ખાસીયત, તથા જાતી (નર કે નારી) તેમજ શરીરના ખાંધાને આધારે એક આદમી કેટલો દારૂ જેરવશે, તેની અટકલ થઈ શકે છે. એટલાં માટે ઝંડી, બ્લીસ્કી, રમ, અને જીન, જેવા જાલમ દારૂ હંમેશાં ઘણીજ સાવચેતીથી વાપરવા ઘટે છે, કેમકે કલોરોફોરમ, અને સેલફ્યુરીક ઇથર જેવા ગુણુ, એ સઘળા દારૂમાં સમાયલા હોય છે.

એક તંદરોસ્ત આદમીએ, ચોવીસ કલાકમાં જો વધતામાં વધતો દોહોડ અંહિસ દારૂ (સ્પીરીટ) પીધો હોય, તો તેથી નુકસાંન જેવું કાંઈ થતું નથી. પણ જ્યારે એ અંહિસથી વધારે પેટમાં પડે છે, ત્યારે પાચનક્રીયાના કાંમમાં ખલલ થાય છે.

ચોવીસ કલાકમાં જો એક આદમી એ આંકિસ જેટલો જલ્દલ દારૂ (સ્પીરીટ) પીધને જેરવી શકતો હોય, તો એ એ આંકિસ દારૂ, પોર્ટના ચાર ગ્લાસ પીધા બરોબર થશે, અને શેરી, મદીરા, વીગેરેના પાંચ ગ્લાસની તે બરોબર થશે, યા તો તે અરધી બાટલી કલેરેટ, યા બરગન્ડી, યા તો હાંક, યા મોસલ પીધા જેટલી અસર કરશે. પણ આ સઘળા હીસાબ ઉપરથી એમ સમજવું નહીં, કે એક આદમી એટલો દારૂ જેરવી શકે છે, તેથી તેટલો તેને પીવાજ નોંધ્યો.

વાંધન અને સ્પીરીટ દારૂથી આદમી ઉપર જે જુદી જુદી જાતની અસર થવાના કારણ.

વાંધન અને સ્પીરીટ, એ બંનેની બનાવટમાં વધતાં ઓછાં પ્રમાણમાં આવેલા આલ્કોહોલને લીધે, આદમીના મગજ ઉપર થતી અસરમાં પણ વધતો ઓછો ફેર પડે છે. એજ સબબને લીધે સ્પીરીટ પીધાથી આદમી જેટલું વધારે મસ્ત અને અંનાડી બને છે, તેટલું નરમ પ્રકારના વાંધન કે બીર પીધાથી, આદમી મસ્ત કે અંનાડી બનતું નથી. વાંધન દારૂની બનાવટમાં પણ આલ્કોહોલ હોય છે, પણ તેમાં સમાયલાં 'ઇથર' ને લીધે, પીનારના મગજ ઉપર થતી અસરમાં ફેર પડે છે. અને એજ કારણ, (ઇથરની મેલાવટ) ને લીધે, વાંધન દારૂ પીધાથી આનંદ, ઉલ્લાસ, અને ખુશ મીઝજ જેવા જુસ્સાઓ આદમીના મગજમાં વ્યાપી રહે છે, અને પીનાર પોતે તેમાં મોજ માની લેતો જણાય છે. પણ સ્પીરીટથી જે અસર મગજ ઉપર થાય છે, તે વાંધનથી થતી અસર જેવી હોતી નથી, પણ તેથી જુદીજ, અંનાડી જેવી, મસ્તી અને મારફાડ કરે એવી, તથા પોતાની હાલતને લુલી જાય તેવી અસર થાય છે, કે જે અસરને ઇંગ્લેજ જ્યાંનમાં વાજખીપણે *wild Excitement*, કહીયે, તો ચાલશે.

જેમ વાંઘનિમાં સમાયલા આલકોહોલની હાલત, ઇથરથી અદલાઈ જાય છે, તેમ ખીર દારૂમાં સમાયલા આલકોહોલની હાલત, ખીરમાં વપરાયલા 'હૉપ'થી અદલાઈ જાય છે. આ હૉપમાં ઉંઘ લાવવાનો ગુણુ ખાસ કરી હોવાને લીધે, ખીર પીધા પછી પીનારને ઉંઘ આવવા માંડે છે, અને ઝુંફણુ લાગે છે. આવી રીતની ઉંઘ લાવવાની અસર, સ્પીરીટ કે વાંઘન પીધાથી થતી નથી, તે ધ્યાન પુગાડવા જોગ ખીના છે. એ રીતે આદમીના મગજ ઉપર આ ત્રણુ જાતના દારૂ, ત્રણુ જાતની જુદી જુદી અસર, નીચે પ્રમાણે કરે છે.

શરાખીની વર્તણુક ઉપરથી તેણે કયો દારૂ પીધો છે, તે જાણવાની રીત.

૧. સ્પીરીટ. કોઈખી પ્રકારના સ્પીરીટના પીનારાંઓ જ્યારે હદ બાહાર જઈને વધારે પીએ છે, ત્યારે તે અંનાડી, મસ્ત, અને ધીંગાણુંખોર બની, મારફાડ કરી તુકાંન મચાવે છે.
૨. વાંઘન. કોઈખી પ્રકારના વાંઘન પીનારાંઓ, જ્યારે હદ બાહાર પ્રમાણથી વધારે પીએ છે, ત્યારે તે વધારે ખુશ બની વધારે લવારો કરે છે. અને એવો લવારો કરવાની હાલતમાં કોઈ વખત તેઓ પોતાનો યા પારકાનો ભેદ જો કાંઈ તેમના કમગ્નમાં હોય છે, તો તે જાણે કરી દે છે.
૩. એલ. આ જાતનો દારૂ પીધાથી આદમી સ્ટુપીડ બની જાય છે. જેઓ એ દારૂ ચાતુ પીનારાં હોય છે, તેઓના એહરા પુગાયલા રહે છે.

નવો અને જુનો બ્હીસ્કી.

બ્હીસ્કીને જવમાંથી ગાળવામાં આવે છે. નવા બ્હીસ્કીમાં હમેશાં આલકોહોલ ઉપરાંત ફ્યુસલ-ઓઇલ (Fusel oil) પણ હોય છે. આ

ફ્યુસ્લ ઑઘલ ઘણુંજ કાતીલ હોય છે. વ્હીસ્કી પીનારની તખીયતને એ ફ્યુસ્લ ઑઘલ ઘણુંજ નુકસાન કરે છે. સાધારણ આલ્કોહોલ કરતાં, તે પંદરગણું વધારે જલ્લદ હોય છે. આ ફ્યુસ્લ ઑઘલ હંમેશાં નવા વ્હીસ્કીમાં મોજુદ રહે છે. ફ્યુસ્લ ઑઘલના વાસથી માથું ભારી થઇ આવી દુખવા માંડે છે. નવો વ્હીસ્કી, જુના વ્હીસ્કી કરતાં પીનારના ભેજાં ઉપર ઘણીજ ખરાબ અસર કરે છે, અને તે જુના વ્હીસ્કી કરતા વધારે જલદી લાગી જાય છે.

જુનો વ્હીસ્કી વધારે શા માટે વખણાય છે.

વ્હીસ્કી ગાળ્યા પછી જેટલો તે લાંબો વખત પડી રેહી જુનો થાય છે, તેટલો તે પીવાના કાંમ માટે વધારે લાયકનો, અને તેથી તે વધારે વખાણવા લાયક બને છે. અને એ સખબને લીધેજ જુનો વ્હીસ્કી મોઘી કામતે વેચાય છે. જુનો વ્હીસ્કી પીવામાં, નવા વ્હીસ્કીના જેટલો જ્ને-ખમ ખીલકુલ રેહતો નથી, તેનું એકજ કારણ છે, અને તે એજ, કે નવા વ્હીસ્કીમાં જે ફ્યુસ્લ ઑઘલ હોય છે, તે વ્હીસ્કી જેમ લાંબો વખત પડી રેહી જુનો થતો જાય છે, તેમ તે માણેલું ફ્યુસ્લ ઑઘલ રક્તે રક્તે બદલાઇ જઇ, સેવટે ‘ઇથર’ બની જાય છે, જેથી તે પીવામાં ખીલકુલ ધારતી જેવું રેહતું નથી. જુનો વ્હીસ્કી પીધા પછી પેટમાં ચીચડવાટો કે ચચડાટ જેવું કાંઇ પડતું નથી, તેમજ તે પીધાથી જલ્લદ પણ લાગતો નથી. વ્હીસ્કીમા સમાયલાં ફ્યુસ્લ ઑઘલથી દરએક પીનારે સારી રીતે સાવચેત રેહવું ઘટે છે.

સ્પીરીટ અને વાંછન પીઇ છાકટ બનેલાઓ કેવી ઢબે ચાલે છે.

જુદી જુદી જાતના દારૂ પીઇ છાકટ બનેલાઓ જુદી જુદી રીતે લપેરા ખાઇ જમીન ઉપર પડે છે. એ ઉપરથી માલમ પડે છે, કે અમુક પ્રમાણમાં આલ્કોહોલ, મગજના અમુક ભાગ ઉપરજ અસર કરે છે.

દાખલા તરીકે વાંછન કે ખીર દારૂ પીછ છાકટ બનેલાં આદમીઓ જ્યારે જમીન ઉપર પડે છે, ત્યારે તેઓ હંમેશા *કાર વાંકાં પડે છે. વ્હીસ્કી પીધેલાઓ જ્યારે છાકટ થઇ જમીન ઉપર પડે છે, ત્યારે તેઓ ઉઘે મસ્તકેજ પડે છે, અને સાઇડર પીધને છાકટ થઇ પડનારાઓ હંમેશ પોતાની પીઠ ઉપર પડે છે.

જીન અને રમ દારૂના ગુણ.

જીન, એ સ્પીરીટના વર્ગમાં ગણાય છે. એને મનપસંદ સોહરમ-વાલો દારૂ બનાવવાની મતલબથી, જીનીપરના ફળ, એલચી, ધાણા, અને એ વીગેરે ખીજી ચીજોને એની બનાવટમાં ઉપયોગ કરવામાં આવે છે. આ સધળી જાતના વસાણાથી તેમાં સમાયલા આલ્કોહોલની અંદર ફેરફાર થાય છે, જેથી તે શરીર માંહેલી મલીનતાને બાહ્ય કાઢાડનાર ઇન્દ્રીઓ (excretory organs) ઉપર સારી અસર કરે છે. ખાસ કરી જીનીપરના ફળથી 'ક્રીડની' યાને છુકા ઉપર ધણીજ સારી અસર થાય છે, જેથી પીસાબ છુટે છે. એ સખખને લીધેજ તખીઓ ચોકસ દરદને શરીરમાંથી ઘોઇ કાઢાડવા, જીન દારૂની ભલામણ કરે છે.

રમ દારૂના ગુણ.

રમનો દારૂ, ગોળ કે એવીજ પ્રકારના કોઇક સીઠાસમાંથી ગાળવામાં આવે છે. તે ગાળી કાઢાડ્યા પછી, લાંબો વખત સુધી ઓકના પીપમાં તેને ભરી રાખવામાં આવે છે, જેથી તેમાં કબજાઆત કરવાનો ગુણ (astringent) આવે છે. એક વીદવાંન તખીબ, રમના આવા ગુણ માટે જે કાંઇ લખે છે, તે તેનાજ બોલોમાં ટપકાવી લીધેલું ઠીક થઇ પડશે. તે લખે છે કે:—

† it has less irritating action on stomach, and is more useful both in gastric and pulmonary catarrh, than other spirits.

* Baily's Magazine of Sports.

† Malcolm Morris.

દારૂથી થતાં દરદા.

દારૂના લતમાં પડેલાં આદમીની જીંદગી, હંમેશાં બીજાંઓ કરતાં વધારે જોખમમાં રહે છે. દારૂડીયાઓને જ્યારેથી કાંઈ સખત ઇજા થાય છે, ત્યારે તેમની સાજા થવા કરતાં, મોતની વડી હંમેશાં વધારે રખાય છે. તેમજ જો કાંઈક સળબસર એકાદ વાલડકાપ (સરજીકલ ઓપરેશન) દારૂડીયાઓની ઉપર કરવું પડ્યું, તો તેમાંથી બીજાં કાંઈક દરદ નીકળી આવવાનો મોટો સંભવ રહે છે. પેટનો મરજ, ઉલટી અને અડગરીની પીડાકારી, મોટે ભાગે થાય છે. એ ઉપરાંત લીવર, અને કીડનીની હાલત બગડ્યાથી, ગંભીર પ્રકારની બીમારી લાગુ પડે છે. લીવર બગડ્યાથી બદલજમીનો મરજ ચાલુ થાય છે, અને સેવટે મરડો અને ડાયેરીયા લાગુ પડે છે. કીડની બગડ્યાથી, શરીર માણેલી મલીનતા પીઝાબ રસ્તે શરીરમાંથી નીકળી જતી નથી, જેથી તે શરીરમાંજ રહે છે, અને અંતે તે શરીરમાં પચી, લોહીને ઝેરી બનાવે છે, અને તે ઝેરની અસરથી દારૂડીયાનું સેવટ બેહોશી અને બેફાંમીમાં આવે છે, અને અંતે મોત તેનો અંત લાવે છે. પોર્ટ વાંછનના ચાલુ વપરાસથી ખાસ કરી ગાઉટનું દરદ લાગુ પડે છે. હોકના પીનારાંઓ પણ ગાઉટના ભોગ થઈ પડે છે. ગાઉટનો મરજ ખાસ કરી વાંછન દારૂના પીનારાંઓમાંજ થતો હોય એમ માલમ પડે છે. સ્પીરીટ, યાને બ્હીસ્કી વીગેરે દારૂના પીનારાંઓમાં ગાઉટનું દરદ થતું નથી, એવું કેટલાક વીદવાંન તખીઓનું કહેવું છે. ચમપીન, ગાઉટની દેહવાલાંને સદતો નથી, અને કેટલીક વખત તો તે પીતાંજ ગાઉટનું જોર થઈ આવે છે. દારૂડીયાની જીંદગી ઘણી લાંબી જવલેજ હોય છે.

છાકટા યાને દારૂડીયાની ઓલાદ ઉપર કુદરતનો ક્રોધ કેવો હોય છે.

દારૂની લતમાં પડેલા એક મરદની ઓલાદ ક્રોધથી રીતે જોતાં સુખી જવલેજ નીવડે છે. છાકટા બાપોના બચ્ચાં પેહલ્લાં તો લાંબી હૈયાતી ભોગવતાં નથી. તેવા બાપના બચ્ચાંના મનની હાલત, તેમજ યાદ-દારત ઘણીજ નબળી રહે છે. તેમના સ્વભાવના ઠેકાણાં હોતાં નથી. જો તેમનામાં હુન્નર, કે કળા શીખવાની કાંઈક વળાંણ હોય છે, તો તે પાછળથી કદીથી ફળદ્રુપ થતી નથી.

બાપના જેવોજ દારૂનો લત, બચ્ચાંને પણ ઓધે ઉતરે છે. જવાંન ઉમરે પુગતાંજ, તેઓને દારૂની તલબ થવા માંડે છે.

આદમીની જવાંની અને જોખાંન ઉપર દારૂથી કેવી કેવી અસર થાય છે.

દારૂના વ્યસનમાં પડેલાઓ પોતે પોતાની ખરાબી કરી અટકતા નથી, પણ તે ઉપરાંત તેઓ પોતાની ઓલાદ અને બાળ બચ્ચાંના નખોદનો પાયો પણ પોતેજ નાખતા આવે છે. કેમકે દારૂના વ્યસનથી થતાં અસંખ્ય દરદોના ઝેરનો વારસો, દારૂડીયાઓ પોતાની ઓલાદને આપતા જાય છે. હાલમાં જે જે દારૂઓ વેચાય છે, અને જે જે દારૂઓ શોખીન આલમ પીએ છે, તે માણસની અકલ અને બુદ્ધિને કમાર્ગે દોરવે છે એટલુંજ નહીં, પણ પીનારની પાંચનશકતીને તે ખરાબ કરે છે, અને સર્વેથી વધારે ખરાબી તો તે એ કરે છે, કે ખીલતી જવાંનીના બાહારને તે કચડી નાખી, કવખતના બુઢાપાનો રંગ, ચેહરા ઉપર ચઢાવે છે. આ વાત વગર શકે દરએક સમજી હવે સમજી શકે છે, કે એક નીશાંબાજ બાપના પાપના ફળ, તેના દીકરા દીકરીને ભોગવવાં પડે છે. બાપને લાગેલો દારૂનો લત તેનાં છોકરાંઓમાં ઓધે

ઉતરે છે. વધારે લાંબાણ ન કરતાં એટલુંજ કેહવું બસ થશે, કે દારૂડીયાની ઓલાદનો વંશવેળો દુઃખી અને દરદી નીકળતો હોવાથી, અંતે તેની ઓલાદ નાબુદ થઈ જાય છે. દારૂ શરૂઆતમાં માણસને બચ્ચાં જેવું ગેલ કરતું બનાવે છે, અને તે પછી (વધારે થાય છે ત્યારે) હેવાંનથી બદતર બનાવે છે. વીદ્વાનોની સલાહ છે, કે એકવીસ વરશની આગમજ કાઢખી જાતનો દારૂ પીવો, એ ખરાખી અને ખુવારીના પાયાની શરૂઆત કીધા બરાબર છે.

મારાં વાંચકો એટલાં બધાં તો અંગળ નહીં હશે, કે તેઓએ કાઢ વાર કાઢખી આદર્શીત છાકડી હાલતમાં નહીં જોયો હોય. ધણીવાર પાર પાડોસમાં વસ્તાં કાઢક ભાડુતોને રાતને સમે પીંછ ધરાઈ, ધીંગાણું કરતાં તેઓએ સાંભળ્યાં હશે ! ધણીકવાર કાઢ પીંછ ધરાયલાને રસ્તે લપેરા ખાતાં જોઈ તેઓ બોલ્યાં હશે, કે ‘ પગ ફેરવો લેય છે, યા ટાંટીયા ફરતા નથી.’ કાઢવાર એવોખી દેખાવ તેઓએ જોયો હશે, કે એકાદ પીંછ ધરાયલાને ચાલવાની કે બોલવાની હોશ પણ નહીં રહ્યાથી, તેના દારૂનો તેને આખોને આખો ઉંચકી લાવી, તેના ઘરમાં તેને સુવાડી જાય છે, તેની બપોર વટીક તેને રહેતી નથી. આ સઘળા બેલ, પેટમાં વધારે દારૂ પડવાના છે.

દારૂની અસરના ત્રણ તબક્કાની હકીકત.

દારૂની ખુમારી રફતે રફતે ચલડવા માંડે છે, અને તેટલાંમાં અનેક જાતના રમુજ તબક્કામાથી દારૂ પીનાર પસાર થતો જણાય છે. શરૂઆતમાં, દારૂ જેવો પેટમાં પડે છે, તેવીજ પીનારને કાંઈક એવી નવી જાતની હુશીઆરી આવે છે, અને તે એવો તો ખુશ બનવા માંડે છે, કે પોતાના જેવો સુખી, ખીજો કાઢ દુનીયામાં હોય. એમ તે માનતોજ નથી. એવું સુખ માની લીધા પછી,

તે પોતાને ઘણાજ જોરાવર અને ઘણાજ બળવાંત સમજે છે, અને તેને એવું લાગે છે, કે તે જો ચાહે તો કોઈનેથી હમણાં જ હમણાજ પકડીને મારી શકે ! હીયાં સુધી પીનારના મન અને મગજની હાલત કીક રહે છે, કેમકે હીયાં સુધી તે 'મનમાંજ પરણે છે, અને મનમાંજ અદરાય છે.' પણ જ્યારે રફતે રફતે તેની એ હાલત આગલ વધી બીજા તબક્કા ઉપર આવે છે, ત્યારે તેનું મગજ જરા વધારે ખેંદકે છે, અને મામલો અસકવા માંડે છે. બીજા તબક્કાની શરૂઆતમાં તે પોતાની તમામ નબળાઈ આપો આપ જાહેર કરવા માંડે છે, અને બાજે વખત તેના પેટમાં કોઈનો છુપો ભેદ, જે તેણે જાળવી રાખ્યા હોય છે, તો તે ભેદ તે કોડી દે છે, તેમજ તે પોતાના ભેદની વાતો પણ જાહેર કરી દેવા અચકતો નથી. શરમ અને લાજ જેવું તેને હવે કાંઈથી લાગતું નથી. દારૂની આવી અસરથી, અસલ લાડીન કહાવત ખરી પડે છે કે: 'In vino veritas' એટલે 'In wine there is truth.'

એ પછી દારૂની કેફ આગલ વધવા માંડે છે, અને દારૂનો ભોગી, હવે પોતાનું સમતોલપણ રાખી શકતો નથી. તે પોતાના પગ ઉપર ટટાર ઉભો રેહવાની તજવીજ કરે છે. તેણે લાગે છે, કે તે પોતે પોતાના પગ ઉપર ઓસ્તવાર ઉભો છે, પણ બધો વાંક તેના પગ નીચેની જમીન અને આસપાસના ઘરો અને મકાનોનોજ છે, કેમકે તે બધાં એકસાંપ કરી તેની આસપાસ ફરવા માંડે છે ! એ પછી તેની જીભ લથડવા માંડે છે, ચેહરો લાલચોલ થઈ આવે છે, આંખ બાહાર તરી આવે છે, અને કોઈ વખત પરસેવો પરવા માંડે છે. જ્યારે દારૂ પુરેપુરો ચઢી જાય છે, ત્યારે તેના ભોગીને તેની હાલતનું કાંઈ પણ ધ્યાન રહેતું નથી, અને અંતે તે બેભાન અને બેહોશ થઈ જમીન ઉપર પડે છે.

દારૂની બેહોશી પીછાનવાની રીત.

છાકટપણાની બેહોશીને પીછાણવી બાજે વખત તખીએને મુશ્કેલ પડે છે, કેમકે દારૂના ઝેરથી ચહડેલી બેહોશી માથે લાહી ચહડી જવાના મરજમાં લાગુ પડતી બેહોશીને કાંઈક મળતી આવે છે. એવા સંજોગ વચ્ચે, ફક્ત મોહકું સુધવાથી, દારૂનો વાસ માલમ પડતાંજ, ખરૂં કારણ જણાઈ આવે છે.

છાકટપણાના ઇલાજ.

જો બેલાંતી યા બેહોશી જલમ પ્રકારની હોય, તો તખીએને તુરત બોલાવી તેના ઇલાજ કરાવવા. જેમ બને તેમ ખીમારને ઉલટી કરાવવાની તજવીજ કરવી, કે પેટમાં જો કાંઈખી દારૂ પચી જવાનો બાકી રહ્યો હોય, તો તે નીકળી જાય. ઉલટી કરાવ્યા પછી, સારી જેવી ચાણે યા કાશીનું કપ દરદીને તુરતજ પાવું, અને જો આંગ ઠંડું પછી ગયું હોય, તો આંગમાં ગરમી લાવવાના ઇલાજ કરવા. કોઈ વખત માથાં ઉપર ઠંડા પાણીના ફટકા મારવાથી, યા ચાણુ ઠંડા પાણીના કટકા મુકવાથી પણ લાભ થાય છે.

છાકટા આદમીની બેહોશી તુરતજ ઉતારવાનો ઇલાજ.

કોઈ વખત દારૂની નીશાંથી ચહડેલી બેહોશી એકદમ તુરતજ ઉતારવાની જરૂર પડે છે. એવી વખતે નીચલો ઇલાજ બેશક કીમતી ચર્ધ પડવાનો સંભવ રહે છે.

R/

Sp. Ammonia Aromatic. M. 30—60

Acqua. one wine glass.

Ft. Mist.

આ દવા તુરતજ પાછ દેવી. સ્પીરીટ એમોનીયાનું પ્રમાણ દર-દીની ઉંમર, તેના કદનો આંધો, અને પીધેલા દારૂની બીમારીના પ્રમાણમાં વધતું ઓછું લેવું. જે બેહોશી અરથા કલાકમાં નહી ઉતરે, તે દર અરથે કલાકે ઉપલી દવાનો એક એક ડોઝ ચાલુ પાતા રહેવું. બનતાં સુધી આ દવા આપવા આગમજ પેહલાં દરદીને ઉલટી કરાવવી, યા તે ઉલટી થાય એવી કાંઈ દવા પાછ દેવી, અને તે પછી આ ડોઝ આપ્યાથી વધારે સારી અસર થવાનો સંભવ રહેશે.

છાકટા આદમીની સારવાર કેમ કરવી.

કાંઈ વખત દારૂ પીવાથી ચહોડેલી કેદ જીવંતેણુ થઈ પડે છે. એટલા માટે છાકટાને શરૂઆતથીજ સારી જેવી સારવારના લાજ આપવો ઘટે છે. શરૂઆતમાં એવા છાકટાના આંગ ઉપરના કપડાં કઢાડી નાખવાં, બદીઆંત કે શર્ટ જેવું કાંઈથી તેના દીઠ ઉપર રાખવું નહી, અને એવા છાકટાને તેની પીઠ ઉપર ચટોપાટ સુવાડવો. તેનું માથું તકીયા ઉપર મુકી સેટુંજ ઉંચું કરવું. ગરમ પાણીની બાટલીઓ તેના પગ આગળ મુકવી, અને માથાં ઉપર ડાંડા પાણીના કટકા ચાલુ બીજવી મુકતાં રહેવું, અને એવી હાલતમાં અને એવીજ રીતે ચટોપાટ તેને સુવા દેવો.

પણુ જે છાકટો દરદી બેહોશી છતાં ધોરવા માડે, તે તુરતજ વગર ધીસે તેને ઉલટી કરાવવી. રાઇને પાણી મેગની પાછ દેવું, અને પગની ઉપર રાઇના પ્લાસ્ટર મુકવાં.

દારૂ પીવાની આદત છોડાવવાના ઇલાજ.

† દારૂની ઇલ્લત એક વખત લાગુ પડ્યા પછી તે છોડવી યા છોડાવવી મુશ્કેલ થઈ પડે છે. અનેક ઇલાજો આ ઇલ્લત છોડાવવાના બાબમાં વૈદક

† Practitioner's Vade Mecum, By E. C. Appu.

શાસ્ત્ર સુચવે છે. એ સરવે ઇલાજોમાં ઇંગ્રેજ વૈદાં પ્રમાણે, સ્ત્રીક-
નીનનુ ઇન્જેક્શન, શરીરની અંદર હાઇપોડર મીક-સીન્જ વડે દાખલ કર-
વાતો ઇલાજ, કારગત લાગતો કેહવાય છે. પણ ધરગતુ ઇલાજ અજ-
માવનારાંઓ આવા ઉપાય અજમાવી શકે, એ ન બને એવું છે.
નીચલી ગોળીઓ ઘણી વખત જાકટપણાની ઇલ્લત છોડાવવા માટે,
ખાસ ઇલાજ તરીકે કાંમ લાગે છે.

R/

† Chinchonidinæ Sulph., Gr 1.

Capsici Gr. 1.

M. ft. pil one.

આવી ગોળીઓ દીવસમાં એથી ત્રણ થોડા દીવસ પાણીમાં ચાલુ
લેવી એથી દારૂની તલબ, દર દીવસે ઓછી થતી જશે, અને જો લાંબો
વખત એ ગોળી ચાલુ રાખી, તો દારૂની તલબ સંદતર બંધ પડી જશે.

• દારૂની કેફ ચલુડે નહીં તેનો ઇલાજ.

દારૂની તલબ અને ઇલ્લત છોડાવવાના ઇલાજ તરીકે નીચલો
ઇલાજ દેશી વૈદ્ય કરમાવે છે.

R/

† કોખીનુ પાણી. આંઉસ ૨.

દાડમનો રસ. આંઉસ ૨.

દરાખનો સરકો. આંઉસ ૧.

એ સધળાંને સારી રવેસે મેળવી એકરસ કરી, એમાંથી બે ચમચા
(ટેબલ-સ્પુન) ભરી, કોખી દારૂ પીવાની આગમજ એ દવાને પીધી
હોય, તો ગમે એવો કડક દારૂ પીધાથી તેની કેફ લાગતી નથી, અને
દારૂ પીનાર જાકટ થતો અટકે છે.

દારની કેફ ઉતારવાનો ઇલાજ.

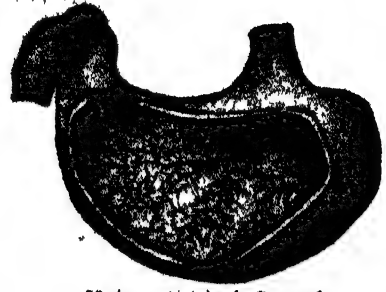
કેળાંના મુળીઆંને એક વાંછન ગ્લાસ પાણીમાં ભીંજવી રાખી, મુળીઆંને છુંદી તેમાંથી રસને ગાળી કાઢાડી, તે રસ દારની કેફમાં પડેલાંને પાષ દેવો. એથી દારની કેફ તુરતજ ઉતરી જશે, અને દરદી નીંદમાં પડશે.



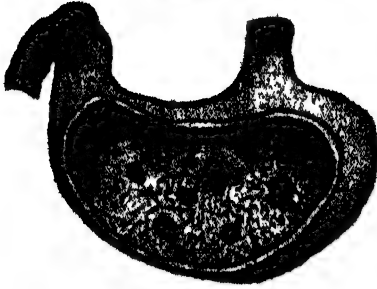
હાડથી થતી દુરદશા.



Healthy Stomach



Moderate Drinker's Stomach.



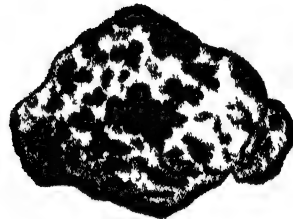
Drunkard's Stomach.



Delirium Tremens



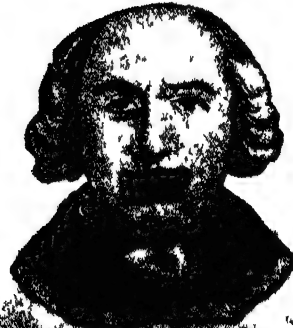
Cancer.



Liver



New World Ring



ચીત્રોના ખુલાસા માટે જુઓ પછવાડે.

દારૂથી થતી દુરદશા.

ચીત્ર નંબર.

- ૧: તંદરોસ્ત આદમીની હોજરીનો દેખાવ.
- ૨: સેહજ દારૂ પીનારની હોજરીનો ભીતરનો ચીતાર.
- ૩: છાકટ આદમીની હોજરીનો ભીતરનો ચીતાર.
- ૪: 'ડીલીરીયમ ટ્રેમન્સ'વાલાં દરદીની હોજરી.
- ૫: છાકટાંઓની હોજરીમાં પડેલા છાલા.
- ૬: જીન દારૂ પીનારનું 'લીવર.'
- ૭: દારૂડીયાના ડોલા!

તંબાકુની મોહકાણુ.

(પાનું ૧૪૫)

- ૮: તંબાકુ પીનારના હોદને લાગુ પડતાં 'કેન્સર' નામનાં દરદનો દેખાવ.

પત્ર ૧૬ મું.

ગાંજે-ભાંગ-ચરસ.

INDIAN HEMP.



મારા સદા સુખી રશીક

આદમીને નીશાં ઉત્પન્ન કરે એવાં પીણાંનું જે પુરેપુરૂ ટીપણુ અતરે રજુ થાય, તે બેશક તે વાંચનારને કંટાલાભરેલું થઇ પડે. એટલા માટે તે સઘળાંને પડતાં મુકવાં ફીક થઇ પડશે. આપણા દેશમાં, કેશી પીણાં તરીકે હાલ મુખ્ય કરી સઘળી જાતના ઇંત્રેજ દારૂ પીવાવા લાગ્યા છે, તે સઘળા માણેલા મુખ્યની એક ઉડતી તપાસ ઢાંચકે કરી લીધી છે. એકજ જાણવા જોગ કેશી વસ્તુ જે રહી ગઇ છે, તે વીશે હવે બે બોલ બોલી, આ મીઠાં ઝેરોની તપાસ પુરી કરીશું.

ભાંગ, ગાંજે, અને ચરસ, એ જો કે જુદાં જુદાં નામો છે, પણ તે સઘળાં ભાંગને નામે જણાયલી એકજ કેશી વનસ્પતીમાંથી બનેલી બનાવટો છે. ઇંત્રેજો એને ઇન્ડીયન હેમ્પને નામે ઓળખે છે. એનો મુખ્ય ખપ આપણા દેશમાં કેશી પીણા તરીકે, તેમજ દવાઇ દારૂ તરીકે થાય છે. † ઠંડા મુલકોમાં ઉગાડેલી ભાંગમા કેના જેવો સેહજળી ગુણ હોતો નથી, પણ જ્યારે તે ગરમ દેશમાં ઉગાડવામાં આવે છે, ત્યારેજ તેની અંદર કેફની અસર, વધારે પ્રમાણમાં માલમ પડે છે.

† T. Lawder Brunton, M. D.

આરબ લોકો આ ભાંગના પુલનો, તંબાકુ મીસાલ ઉપયોગ કરે છે. તેઓ એને 'હાસીશ' ને નામે ઓળખે છે. આપણા લોકો એની બનાવટને 'ગાંગે' કહે છે, અને તેને ચીલમમાં ભરી ખીડી મીસાલ પુકે છે. ભાંગના પાતરાં, અને તેના સુકાં પુલની એક સસ્તી મેળાવટનો ઉપયોગ, આ દેશના ગરીબો કરે છે, જે ભાંગને નામે ઓળખાય છે.

ચરસ.

ભાંગના પાતરાંની ઉપર સુકાઈ ગયલા રસ, અને પાતરાં, એ બંનેની મેળાવટ કરી, ચરસને નામે જણાયલી બનાવટ બનાવવામાં આવે છે. એ ચરસને દીલ્લખંસદ મુખવાસી, અને જલ્લદ બનાવવાની મનલગ્યથી તેમાં ગુલાબનું અત્તર, કસ્તુરી, અને એ મજા ખીજ વસ્તુઓ મેળવવામાં આવે છે. પીવાને માટે, ચરસ, અનેક રીતે બનાવવામાં આવે છે.

ભાંગની અસર.

ભાંગ અને ચરસ, મોટે ભાગે પીનારને હસાવવાનો ગુણ ધરાવે છે. ભાંગનો પીનાર, કેદમાં પડી હંમેશાં ખુશ ખવાય જોતો હોય, એવું તેને લાગે છે. કેટલાકોમાં તો તે જુદાજ પ્રકારની અસર પેદા કરે છે. કોઈ ભાંગનો પીનાર જો હસ્વા માટે છે, તો તે હસ્વાજ કરે છે, અને કોઈને તેનો ખટુ કડવો અનુભવ મળે છે.

ભાંગ, અશીમ, અને દારૂના વ્યસનીનો સંસાર કદીખી સુખી હોય એમ જણાયું નથી. કેદના લતમાં પડેલાઓ માટે પુર્વજોની કેહતી જરાએ ખોટી પડી નથી, કે:-

* ભંગીકી જોઈ રંગી, અશીણીઆકી જોઈ રાંડ,
દારૂલાકી જોઈ યુ કહો, આપા મેરા ગડગડતા સાંઠ

ભાંગના વૈદક ગુણ.

ધૌરેજી વૈદ્યામાં ભાંગ ‘કેનેબીસ ઇન્ડીકા’ને નામે ઓળખાય છે. એ ટીંકચરના આકારમાં સાધારણ રીતે વપરાય છે. એની અસરથી ઉંઘ આવે છે. ગુંચની ખાંચી અને હાંફણમાં એ ઘણીવાર ફાયદો કરે છે. દવાઈ તરીકે જો એનો ઉપયોગ કરવો હોય, તો તબીબની સલાહ વીના તે વાપરવાની કંદીબી ભલાભણ થઈ શકતી નથી.

આદમીને લાગેલાં અનેક વ્યસનોમાં, કેરી વ્યસનો જો કે જીંદગીનાં કડવાં દુશ્મન સમાન છે, છતાં તેમના મુન્તરીઓને મન તે સધળાં તેના જાંની મીત્રો થઈ પડે છે. આ મીઠાં ઝેરોની સંખ્યા એટલેથી અટકતી નથી. પણ તેની ટીપ હજી લાંબી થઈ શકે છે. સારાં તરીકે અરીણતું વ્યસન આપણા લોકોમાં હજી આબુ* ફેલાયતું નથી.

ભાંગ અને અરીણ સાથ, આ મીઠાં ઝેરની ટીપ અતમ કરતાં ફેહવા વગર ચાલતું નથી, કે:-

* અરીણ રંગ ભુતીયા,
ગાંજ રંગ સુતિયા,
દાઝ રંગ જુતિયાં.

* ફેહવત માળા જ. ન. પીટીટ. એડીટ કરનાર મીં જીજીભાઈ પેસ્તનજી મીસ્તરી, એમ. એ.



જીવન-શાસ્ત્ર.

ભાગ ત્રીજો.

પત્ર ૧૭ મું.

જ્ઞાનેન્દ્રિય.

આખ.

ORGANS OF SENSE.



મારા સુર મીત્ર

આ પુસ્તક લખવાની મારી મુળ મતલબ એટલીજ, કે કોઇપણ આદમી આરોગ્યતાના નીચમથી જાણીતું થઇ, પોતાની જીંદગીના આયુષ્ય લાંબા કરી શકે. આદમી પોતાની જીંદગી લાંબાવી શકે એવો ઇદમ જે તે જાણતો હોય, તો તે એક મહાપરાક્રમ કેહવાય. પણ આજના સુધરેલાં વૈદક શાસ્ત્રની મદદ છતાં, આદમી જીવેદાંન જે કે જીવી શકતું નથી, પણ એજ વૈદક શાસ્ત્રની મદદથી આદમી પોતાની જીંદગીના આયુષ્ય લાંબાવી શકે એ ખીલકુલ બનવા જોગ છે. પોતાના આયુષ્ય લાંબાવવા માટે આદમીએ જે કાંઇ કરવું છે તે એજ, કે તેણે પોતાની આરોગ્યતાને નિરોગી રાખવી. પણ આરોગ્યતાને નિરોગી રાખવા માટે જીવન શાસ્ત્રથી જાણીતું થવું જરૂરનું છે. આપણાં શરીરની સુખશાંતી,

આંખો-હવા અને ખોરાકને આધારે રેહછે, એ આપણે અત્યાર સુધીમાં કાંઈક જોઈ લીધું છે. હવે વધારામાં મારે જે કાંઈ કેહવું છે, તે આદમીની ખાસ ઇન્દ્રિયોની જાળવણીના બાબમાં છે.

જ્ઞાનેન્દ્રિય, (*organs of sense*) અને કર્મેન્દ્રિય, (*organs of action*) એવા બે વર્ગમાં આદમીની ઇન્દ્રીઓ વેદચાઇ ગયલી છે. જ્ઞાનેન્દ્રિયના વર્ગમાં આંખ, નાક, કાન, જીભ અને ચાંમડી, એ પાંચ ગણાય છે. હિન્દુ શાસ્ત્ર પ્રમાણે એ પાંચ ઇન્દ્રીઓ, ચક્ષુ, નાસિકા, કર્ણ, ઝૂઘા (યાને જીભ) ત્વચા, (યાને ચાંમડી) એ રીતે અનુક્રમે ઓળખાય છે. બીજા ભાગમાં કર્મેન્દ્રિય, જેને આપણે *organs of action* કહીએ છીએ, એ પણ પાંચ છે. કર્મેન્દ્રિય માટે આ પ્રસંગે વધુ બોલવું નથી, પણ જ્ઞાનેન્દ્રિય માણેલી થોડીક માટે બોલવું જરૂરનું છે. પેદલાં આંખ વીશે કાંઈક બાણવું જરૂરનું છે.

આંખ ઉપરથી આદમીના વીચારો કેવી રીતે જાણી

શકાય છે.

મારા વાંચકોની સમજણને, આંખની રચણાનું બ્યાન કરી, ચુંચવાડામાં નાખવાની હું જરાબી તજવીજ કરનાર નથી. આદમીની આંખ, તેના મનના ભેદોનું ગોચર સાંકળીયું છે. અનુભવી અવલોકન કરનારાઓ આદમીની આંખ જોતાંજ તેના મનના વીચારો કદખી શકે છે. જાત જાતના આદમીના મનમાં ઉભા થતા તરંગો, અને જાત જાતના જીવસાઓ, આંખની અંદર થતાં ફેરફારો ઉપરથી તુરત સમજી શકાય છે. ખુન ઉપર ચહડેલા એક ખુનીની આંખો કાણે નથી ઓળખી કાઢાડી? એક મરવા પડેલાં બાળકની માતાની નીરાસી આંખો કાણે નથી જોઈ? એક પાર વીનાની ખુશાલીથી ચમકી રેહલી આંખો, અને પાર વીનાની

લજ્જાથી શરમાઇ ગયલી આંખોને નથી કેણે પારખી? આદમીના એ સઘળા જુસ્સા દેખાડવામાં તેમની આંખો મોટો ભાગ લજ્જે છે.

સ્ત્રીઓની ચાર જાતની આંખો.

મૃગલોચનવાળી ઓરતો કેવી હોય છે.

સકળ જગતમાં જગત કરતાંએ પેદા કરેલી નારીજાતને, પુર્વ-કાળના વીદવાંન શાસ્ત્રીઓએ ચાર જુદા જુદા વરગમાં વેંદ્યા નાખી છે. આ ચાર માંહેલો પ્રથમ વર્ગ પદમીની નામે જણાયલો છે. એ પ્રથમ વર્ગમાં મુકાયલી પદમીની વરગવાલી ઓરતો, કમળ પુળ જેવી નાજુક, અને ઉત્તમ પ્રકારના શારીરીક આંધ્રાવાલી હોય છે. પદમીનીની આંખો હરણી (હરણની માદા) જેવી દીલહરણ કરનારી હોય છે. આ જાતની આંખોને આપણ ‘મૃગલોચન’ને નામે ઓળખ્યે છીએ.

મૃગલોચની ઓરતો ઉત્તમ પ્રકારની નીતી અને આચાર વીચારવાલી હોય છે. શાસ્ત્રમાં માણેશ્વર પોતે જાહે છે કે: જેના ઘરમાં પદમીની હોય છે, તે નર ખરેખરો ધન્યવાન, પુણ્યવાન, નીતીવાંન, અને લાંબા આયુષ્યનો અને છે. દુષ્પ દરદ તેના ઘરમાંથી દુર રેહ છે, અને તેનો સંસાર સુખી અને સુખવાસી રેહ છે. કેવીએ એવી આંખોને વખાણતાં કહ્યું છે કે ‘મૃગલોચન ખટમટે વરણ તો શ્યામ સરીખું’.

કમળ નૈનવાળી ઓરતો.

કમળ નૈની.

જાણે ઓરતો ખીજ વર્ગમાં વેંદ્યાયલી છે. આ ખીજે વર્ગ ચીત્રીણીને નામે જણાયલો છે. ચીત્રીણી ઓરતોની આંખો કમળ પુલની કળી (Lotus-bud) જેવી નાજુક, અને દીલ આકર્ષીત હોય છે. આવી આંખોવાલી ઓરતો ‘કમળ નૈની’ને નામે જણાયલી છે.

કમળ નૈનાવાળી ઓરતો કેવી હોય છે.

કમળ નૈની, ઓરતો પોતાના ખાવીંદને હંમેશાં સુખી રાખવા તત્પર રહે છે. તે અકલવંત, સાચું બોલનારી, અને મધુર વચની હોય છે. તે નીતીભક્ત, પતીભક્ત, અને પતી પ્રેમભક્ત હોય છે. એક કવી કમળ નૈની માટે કહે છે કે:

“ કમળ નૈની નીર ભરતી-સીત કમળા ચાલતી,
વનની વચ્ચે શોક કરતી-પ્રીતથી વન ભાળતી”.

એ ઉપરાંત બીજા વર્ગોમા વેંહચાયલી ઓરતોની આંખો જાત જાતની દરશાવેલી માલમ પડે છે. એ વીષય અતરે લંબાવવો અપ્રસંગોપાત હોવાથી તે અતરેજ પડતો મુકી, આંખની મુળ બાબતને હાથ ધરીશું.

આંખની કીકી.

• આંખની રચણા જેટલી નાજુક તેટલીજ આરીક અને ગુચવાડા-ભરી છે. વાંચકાની સમજમાં તે એકદમ ઉતરે તેટલી સેહલ તથી, એટલે તે સઘળી બાબતોની આરીકામાં ઉતરવા કરતાં, આંખને લગતી ફેટલીક જાણવા જોગ બાબતો વાંચનારની સમજણ માટે જે જરૂરની જણાય છે, તે રજુ કરવી ઘટે છે.

આંખની કીકી ઇંગ્રેજીમાં પ્યુપીલ-Pupil-ને નામે ઓળખાય છે. પ્યુપીલ એ કાંઈજ નહીં પણ આંખની વચ્ચે વચ્ચમાં એક ગોળ કાળું છીદ્ર, યાને નાંકુ છે. એ ગોળ નાકાંમાંથી, આંખની અંદરના ભાગમાં બહારની રોશની દાખલ થાય છે, અને ભીન ભીન પ્રકારની યોજનાથી, આદમી સઘળું જોઈ શકે છે. જુદાં જુદાં આદમીઓની કીકી નાંહની મોટી હોય છે, અને જુદા જુદા સંજોગ વચ્ચે, આ ગોળ

કીકી નાંહની મોટી થાય છે. દાખલા તરીકે ઘણી ચલકતી અને ઉજ્જસવાલી રોશની ન્યારે આંખની ઉપર પડે છે, ત્યારે આ કીકી આપોઆપ સંક્રાયાદ જમને નાંહની થઈ જાય છે, તેમજ અંધારામાં તે વધારે ખુલ્લી બને છે.

આંખની કીકીની આવી કરાંમતભરી શકતીને લીધેજ, દુરની કે નજીકની કોઈ ચીજ, ન્યારે આપણને ઘરોઘર દેખાતી નથી, ત્યારે આંખને ચુંચી કરીને, તે ચીજ જોવાની આપણ તજવીજ કરીએ છીએ. આંખની કીકીની આ એક અતીશય ટુંકી ગોંધ માત્ર છે. જો કે એ બાબદ ઉપર એક આખું પુસ્તક લખી શકાય, પણ વાંચકને તે સાથ જરાબી લાગતું વળગતું નહીં હોવાથી, મેદજબી લંબાણ કરવું નારવા છે.

આંખની કીકી-પ્યાર અને પ્રીતનું સાંધણ.

આદમીના મનમાં પ્રગટ થતા શારીરીક જુસ્સાની અસરથી, આંખની કીકી નાની મોટી થાય છે. દાખલા તરીકે ધાસ્તી બા શીકર, યા અચબુચ ફાળ પડ્યાથી આદમીની આંખની કીકી ઘણીજ મોટી થઈ જાય છે. આપણા લોક એવે વખતે વાજબી ટીકા કરે છે, ‘હોળા ફાટી જોયું.’ આદમીના મન સાથ આંખને પરભારે સંબંધ હોવાને લીધેજ, પ્રીત અને પ્રેમના વીયોગથી આદમીને ‘મેલનંકાલીયા’ ને નામે જણાયલું જલમ દરદ લાગુ પડે છે. મેલનંકાલીયા, એ મનની એક ખીમારી છે, અને જે જે કારણોથી તે આદમીને લાગુ પડે છે, તેમાં પ્યારનું ટુટવું, પ્યારમાં નીરાસી, પ્યારનો વીયોગ, વીગેરે કારણો પણ તેમાં સમાઈ જાય છે. કેમકે પ્યાર અને પ્રીતની લાગણીનું સ્થાન માણસના ભેજના પાછલા ભાગમાં આવેલું છે, જે વીશે મે મારા આગલાં બંને પુસ્તકો સ્ત્રી ભવસાગર, અને સ્ત્રી દરપણમાં, ચીત્રો સાથ સમજાવેલું છે.

આંખો વડે એક સુંદર રૂપ જોવાથી જે છાપ આદમીના મન ઉપર પડે છે, તે છાપ જો જન્યમ પ્રકારનો હોય છે, તો જ્યાં સુધી મન ઉપર પડેલો તે છાપ ભુસાતો, યા ભુલાતો નથી, ત્યાં સુધી તે આદમીના મનની હાલત ખીગડેલી, અને આકુલ વ્યાકુલ થઈ રહે છે, અને આગળ ચાલતાં મેલનંકોલીયાનું દરદ લાગુ પડે છે. ઉરદુ કેહવત ખરી છે, કે:

આંખે હુધ ચાર-મનમે આયા ખ્યાર.

આંખની કીકી—સ્ત્રીની ખુબસુરતી વધારવાની વૈદક રીત.

ખુબસુરતી ચેહરાના રંગમાં સમાયલી હોતી નથી. ખરી ખુબસુરતી ચેહરાના ઘાટઘટમ અને આકારમાં હોય છે. ઘણાક દુધ જેવા સુદૃઢ ચેહરા, કાંઈખી ખામી વીનાના હોવા છતાં, તે ખુબસુરત લાગતા નથી. પણ ખીજા હાથ ઉપર ઘણાક સામળા રંગના ચેહરા, ઘાટમાં સોહામણા હોવાથી, દીલ જીતી લીએ એવા હોય છે. સરૂપા યાને ઘાટવાલા ચેહરાની ખુબસુરતીમાં, આંખના તેજથી બેહદ વધારો થઈ જાય છે. આ આંખનું તેજ જેમની આંખની કીકી મોટી હોય છે, તેઓમાંજ વધારે હોએ છે. કેટલાંક સ્ત્રી પુરૂશોની આંખ એટલી તો તેજ હોય છે, કે તેમના ચેહરા સામે જાજી વાર જોઈ પણ શકાતું નથી. એવી ખુબસુરતીવાલી આંખોની કીકી મોટી હોય છે. ઇંગ્રેજો એવી આંખોને “પીઅર્સીંગ-આઇઝ” (Piercing eyes) કહે છે. કેટલીક મોટે ખાંચ-રેની ઇંગ્રેજ બાંનુઓ, પોતાની ખુબસુરતી વધારવા માટે, પોતાની આંખોની કીકીને મોટી કરવાની લાલચ અટકાવી શકતી નથી. એવી સ્ત્રીઓ જ્યારેથી ‘બાલ,’ કે ‘પારટી’માં જાય છે, ત્યારે તેઓ પોતાની આંખમાં † ચોકસ દવાનું એકાદ ટીપું નાંખે છે, યા તો તે

† આ દવાનું નાંમ અતરે જણાવવું હું સલામત ધારતો નથી, કેમકે આપણામાં ચાલતી કેહવત પ્રમાણે કદાચ તે ‘વાંદરાના હાથમાં અસ્તરા’ મીસાલ થઈ પડવાની ધારતી રહે છે.

કર્તા.

દવાના પાણીમાં પોતાના રૂમાલનો છેડો સેદજ બીંજવાને, તે પોતાની સાથે લેઈ જાય છે, અને સંજોગાનુસાર પ્રસંગે, તે રૂમાલના છેડા વડે આંખોને ગુછે છે, જેથી તેમની આંખોની કાકા મોટી થાય છે, અને તેથી તેમની ખુબસુરતીમાં વધારો થતો કેહવાય છે.

બાળકોના આંખની શક્તી બગડેલી છે કે નહી, તે

જાણવાની રીત.

આંખની શક્તી અનેક કારણે બગડવાનો સંભવ રહે છે. ઘણીક વખતે એવું બને છે, કે નાંહનાં બાળકોની એક આંખમાં મોતીઓ થવા માંડે છે, અને તેની કાંઈખી ખરબચડા બાળકનાં માઆપને પડતી નથી. પાછલથી તે બાળક જ્યારે મોટું થાય છે, ત્યારે અકસ્માત તેની જાણમાં આવે છે, કે તે આંખે તે ખીલકુત્ત જેવું શકતું જ નથી. આવા બનાવ અસાધારણ હોય છે, એમ સમજવું નહી, પણ સાધારણ હોય છે. એક તંદરોસ્ત આદમીની આંખની નજર શક્તી સંપૂર્ણ હાલતમાં છે કે નહી, તે જાણવું ખાસ જરૂરનું છે. આ પત્રમાં તે કેવી રીતે પારખી શકાય તે વીશે લખવું જરૂરનું છે. માઆપોની ફરજ છે, કે તેઓ જો પોતાના બાળકોને ઉંચા પ્રકારની કેળવણી આપવા ચાહતાં હોય, તો સરવેથી પેહલાં તેઓએ પોતીકાં બાળકની આંખોની કાંઈ આંખના તખીય પાસ તપાસ કરાવવી. કેમકે ઉંચી કેળવણી માટે, રાતને સમે જેઓને લાંબો વખત અભ્યાસ માટે વાંચવું લખવું પડે છે, તેઓની આંખો જો શરૂઆતથી નબળી, યા તો કાંઈ ખામીવાલી હોય છે, તો તે ખામીમાં વધારો થતાં વાર લાગતી નથી, અને પરીણામમાં ઉંચી કેળવણી મેળવવાની ઉલટમાં, આંખનું તેજ બાળે

વખત ખોઈ ખેસવું પડે છે. નીચલા હરફે તંદરેસ્ત આંખ વડે, તેની નીચે લખેલા તફાવટ પ્રમાણે, દુરથી વંચાવા જોઈએ છે.

D	N	P	A	T
૫૦ ફીટ લાંબેથી.	૪૦ ફીટ લાંબેથી.	૨૫ ફીટ લાંબેથી.	૨૦ ફીટ લાંબેથી.	૧૦ ફીટ લાંબેથી.

એ રીતે ડી અક્ષર ૫૦ ફીટ લાંબેથી ખુલ્લી આંખે વંચાવા જોઈએ, અને એન, તથા પી, અને એ તથા ટી, ૪૦, ૨૫, ૨૦, અને ૧૦ ફીટને છોટેથી અનુક્રમે ખુલ્લી આંખે વંચાવા જોઈએ. એટલે છોટેથી જો કાંઈની આદમી, જવાંન ઉમરે એ હરફે વાંચી શકે નહી, તો તેની જોવાની શક્તી કાંઈક કારણથી અગડેલી સમજવી. શા કારણથી આંખ અગડવા પામી છે, તે જાણવા માટે કોઈ કાબેલ આંખના તખીબની સલાહ લેવી ઘટે છે.

બાળકની આંખની જતન કેમ કરવી.

બાળપણમાં બચાંની આંખને જે થોડાંક દરદો થાય છે. તે મોટે ભાગે જોખમ ભરેલાં હોય છે, કેમકે ગફલતીથી જો તેની દરકાર ન કીધી, તો ઘણીક વાર બાળકોને આંધળાં કરે, એવાં દરદો થાય છે.

બાળપણમાં આંખનું આવવું.

Purulent Ophthalmia.

બચ્ચાંમાં આંખનું સરવેથી વધારે સાધારણ દરદ, તે આંખ આવવાનું છે. આ દરદ બચ્ચાંની જતન કરવામાં થતી ગફલતીથી થાય છે. એ દરદ જો કે પેહલી નજરે જોતાં નજીવું લાગે છે ખરું, પણ જો શરૂઆ-

તથા તેના ચાંપતા ઇલાજ કીધા નહી હોય, અને જો ગફલતીથી લેખ ચલાવ્યું હોય, તો પાછલથી તે ઘણું ગંભીર રૂપ પકડે છે, અને ઘણીકવાર એવી ગફલતીને લીધે, બચ્ચાંની આંખો, જનમ સુધીની જતી રેહી, અંધાપો આવે છે. ઇંગ્રેજીમાં એ દરદને ‘પરયુલન્ટ ઓપ્થાલ્મીઆ’ (Purulent Ophthalmia) કહે છે.

બચ્ચાંની આંખ આવવાના કારણ.

બાળકના જનમ પછી થોડેક દીવસે આ દરદ બચ્ચાંને લાગુ પડે છે. એ બીમારીના કેટલાંક કારણોમાં મુખ્ય કારણ જે ગણાય છે, તે એ, કે બાળકને જનમ આપતાં, તેની આંખોમાં કાંઈક ઝેરી ચેપ, યા મલીનતા દાખલ થાય છે તેથી, તેમજ બાળકની માવજત કરનારના અજ્ઞાનપણાને લીધે, એ દરદ બાળકને લાગુ પડે છે. એ બે કારણ ઉપરાંત ત્રીજું કારણ, બાળકને અંગોળ કરાવતી વખતે, સરદી લાગવાનું છે. આ પુસ્તક કાંઈ દુઃખ દરદોની બાબદ ઉપર લખાયું નથી, એટલે આવાં દરદોનો લંબાણ ચીતાર, આ ઠેકાણે અપાતો નથી, પણ બાળકોની તંદરેસ્તીની લલામણ માટે, દરેક માતાને પોતાના બાળકની આવી જાતની પીડાકારીની જાતન કરવાની ફરજ પડતી હોવાથી, એ દરદના ઇલાજ, અને તેની સારવાર વીશે લખવાની જરૂર છે.

બચ્ચાંની આંખનું આવવું. તેના ઇલાજ.

બાળકના જનમ પછી થોડેક દાહાડે, બચ્ચાંની આંખની અંદરની બાજુના ખુણાંમાં, પડના જેવું કાંઈક નજરે પડે છે. આંખના ટોપચાં સેહજ ઉપસી આવેલાં દેખાય છે, અને આંખ વળગી ગયલી જણાય છે. શરૂઆતમાં બાળકને કાંઈ આજી પીડાકારી થતી હોય, એમ લાગતું નથી, કેમકે તે ગુપચુપ પડી રેહ છે, સુષ રેહ છે, અને તેને મળતો ખોરાક પણ તે વગર આનાકાનીએ પીએ છે, પણ ફક્ત ઉજરડું જોતાં બાળક કંટાલે છે. રફતે રફતે પણ વધારે નીકળતું જાય છે, અને

બચ્ચું જ્યારે સુવે છે, ત્યારે તેની આંખ વળગી જાય છે. જો આંખ ધોઈને સાફ કીધા પછી જોઈ હોય, તો તે લાલચોલ થઈને સુજી આવેલી દેખાય છે. આ પીડકારીનો જો તુરતજ આંખતો ધલાજ કીધો હોય, તો દરદ સાજુ થઈ જાય છે. પણ જો ગફલતીથી ચલાવ્યા કીધું, તો બચ્ચાંની આંખ બીલકુલ જતી રેહવાનો મોટો સંભવ રેહ છે.

શરૂઆતમા ધલાજ તરીકે, ગરમ ઝુકકાં પાણીની પીચકારી વડે, દીવસમાં દર ત્રણ ત્રણ કલાકે બચ્ચાંની આંખને ધોવા માંડવી. ખાસ કરી બાળક સુવે તે આગમજ, અને સુતા પછી જેવું તે જગરૂત થાય તે વખતે, પીચકારી વડે પાકેલી આંખને સારી રીતે ધોવા કરવી. દરએક વખત આંખ ધોવા માટે, તાજાં પાણીને ઝૂકું કરવું. ધ્યાન રાખવું કે જો બચ્ચાંની એકજ આંખ પાકી હોય, અને બીજી આંખ સાજી હોય, તો બગડેલી આંખ ધોતી વખતે, સાજી આંખમાં પાણીના છાંટા ઉડવા જોઈએ નહીં, તેમજ સાજી આંખમા જરાબી પાણી જવું જોઈએ નહીં. એટલાં માટે સાજી આંખ ઉપર કાંઈ નરમ કપડાંનું પોહોરીયું મુકી, તે ઢાંકી રાખવી જોઈએ. આવી સાવચેતી જો આગમજથી રચાતી નથી, તો ઘણીવાર સાજી આંખને પણ ચેપવાળું પાણી લાગ્યાથી, યા છાંટા ઉડ્યાથી, ચેપ લાગવાનો મોટો સંભવ રહે છે.

બાળકની આંખ ધોવાની રીત.

બાળકની આંખ ધોવા આગમજ, પેહલાં સાજી આંખને, ઉપર જણાવ્યા પ્રમાણે ઢાંક્યા પછી, બગડેલી આંખના વળગી ગયેલાં ટોપચાં ઉપર ધીમી ધારે, સેહજ ઉંચેથી, પીચકારી યા દુશના જેવાં વાસણમાંથી ઝૂકું પાણી છોડવું. તે પછી ધીમે ધીમે આંખના પાંપણ બીજવવા માંડવાં, જેથી બચ્ચાંની વળગી ગયેલી આંખના પાંપણની કીનારીઓ, બીજાંધને વગર દુખાવે સેહલથી છુટી થવા માંડશે, અને

આંખની બાહાર બંધાયલું પરં પણ ભીંજાઈને ધોવાઈ જશે. જ્યારે આંખ બાહારથી ધોવાઈને ખુલ્લી થઈ જાય, ત્યારે આંખની અંદર પાણીની ધાર છોડવી, અને જ્યાં સુધી આંખની અંદરના ભાગમાં ભરાઈ રહેલું પરં નીકળી નહીં જાય, ત્યાં સુધી તે પાણીની ધાર ચાલુ રાખવી. અલગતાં એવી રીતે આંખ ધોતાં બાળક ઘણું રડશે, પણ યાદ રાખવું, કે બાળકના રડવાની જરાખી દરકાર કરવી નહીં. આંખ ધોતી વખતે એક જણે બાળકનું માથું પકડી રાખવું, કે જેથી આંખ ધોવાના કાંમમાં ખલલ પડે નહીં, અને વખત પણ ઘણો લાગે નહીં. વળી આ વાતખી ધ્યાનમાં રાખવી, કે આંખ ધોતાં, બાળકના કપડાં પાણીથી ભીંજાય નહીં.

જેવી આંખ ધોવાઈ રહે, અને આંખની અંદર જરાખી પરં રેહી ગયું નથી એવી ખાતરી થાય, ત્યારે એકાદ નરમ કપડાં વડે બહુજ ધીમે હાથે આંખ ઉપરનો ભીનાસ નુકી નાખવો, અને આંખના પાંપણની કીનારી ઉપર આંગલી વડે, સોજ વેસેલીન (Vaseline) સેદજ લગાડવી. પાટા કે પટ્ટી આંખ ઉપર બાંધવાની જરાખી જરૂર નથી, કેમકે આંખ ઉપર પાટો બાંધ્યાથી, આંખને ગરમી લાગે છે, અને ગરમી લાગ્યાથી પરં વધારે નીકળે છે. આ ઇલાજ, જેવી બચાંની આંખ પાકવા માંડી, ત્યારથીજ ને શરૂ કરવામાં આવે છે, તો ગફલતીથી આવતું ભયંકર પરીણામ અટકે છે. બનવા નેગ છે, કે ને. આંખને લાગેલો એપ ઘણો જલંમ હોય છે, તો આ ધરગતુ વીટમૅન્ટને લાંબો વખત ચાલુ રાખવું પડે છે. પણ તેથી આંખને સખત પ્રકારની નુકસાંની થતી બેશક અટકે છે. પાકેલી આંખ એક વખત સાજી થયા પછી, થોડા દાહાડાને આંતરે ને તેમા પાછું પરં બંધાવા માંડે, તો તેથી ગભરાવાની કાંઈ જરૂર નથી, પણ તુરતજ ઉપર જણાવ્યા પ્રમાણે પાછો ઇલાજ શરૂ કરવો, અને મારાં

આગલાં પુસ્તક સ્ત્રી દરપણમાં જણાવેલાં લેશનવાલું એક એક ટીપું, આંખમાં આંખ ઘોયા પછી નાખતાં રહેવું.

પાકેલી આંખ માટે ઇલાજ.

R/

Acid Boracic Grs, 15

Aquæ Oz 1.

M. ft. Lotio.

ઉપર જણાવ્યા પ્રમાણે આંખને ઘોષ નાખી સાફ કીધા પછી, આ ઉપલી દવામાંથી, એક ટ્રાંચ જેટલું લેઈ, બાળક જે તુરતનું જનમેલું, યા જે થી ચાર માસની ઉમરનું હોય, તે તેમાં અરધા આંઉસથી એક આંઉસ જેટલું પાણી મેળવી, તે પાણી વડે આંખને અંદરથી ઘોષ નાખવી, અને ત્યારબાદ ઉપર જણાવ્યા પ્રમાણે વેસેલીન લગાડવી.

જે મોટી ઉમરના આદમીની આંખ પાકી હોય, તે ઉપલી દવામાં વધારે પાણી નામવાની જરૂર નથી. એજ દવા ઘણી સારી રીતે અસર કરશે.

ધરગતુ ઇલાજ તરીકે આ ઇલાજ સેહલાઈથી થઈ શકે એમ છે. પણ જે બીમારી ગંભીર માલમ પડતી હોય, તે તુરતજ ડોક્ટર કામેલ આંખના તબીબની સલાહ લેવી.

બાળકની આંખનું આ દરદ એકદમ સાળું થઈ જતું નથી, એ વાત ધ્યાનમાં રાખવી. જે ચાલુ સારવાર કીધી હોય, અને આંખને લાગેલો ચેપ જે જલંમ પ્રકારનો નહી હોય, તે આંખમાં ઓછો એકથી દોહોડ મહીનો, એ દરદ સાળું થતાં લાગે છે.


સારવાર કરનારે ખાસ એતવું જરૂરનું છે. કે બાળકની આંખ ઘોતાં, ચેપવાલાં પાણીના ઊંટા, તેની પોતાની આંખમાં ઉડે નહી, કેમકે ઊંટા ઉડ્યાથી ઘણીકવાર એ બીમારી સામા ઘણીને લાગુ પડવાનો સંભવ રહે છે.

પત્ર ૧૮ મું.

આંખની જતન.

આંખને થતી જુદી જુદી બીમારીઓ.



મારા દુરંદેશ રશીક 

(બચ્ચાંની આંખનો મામલો ! માળાપોને તાકીદ.)

ઘણાંક બાળકોની આંખો, બચ્ચાણુમા ખીલકુલ તંદરોસ્ત હોએ એમ આપણને લાગે છે, અને તેમની આંખોમા જરાખી ખાંખી હોવા વીશે આપણને કાંઈખી શક પડતો નથી. પણ રફતે રફતે જેમ જેમ બચ્ચું અભ્યાસ કરવા માંડે છે, તેમ તેમ તે ફરીયાદ કરે છે, કે: “તેની આંખો દુખે છે, યા વાંચતી વખતે તેનું માથું દુખે છે.” બચ્ચાંની આ ફરીયાદ સાંભળી ઘણાંક માળાપો એવું સમજે છે, કે બચ્ચાંનું શીખવા ઉપર ધ્યાન નથી, તે આળસુ યા ખેરડું છે, અને તેથી તે આવા ઢોંગ કરે છે. એવાં અનુમાન ઉપર આવ્યાથી બચ્ચાંના વાળી યા માળાપ, બચ્ચાંની ફરીયાદ ઉપર ધ્યાન આપવાને બદલે, તેને ઠપકો આપી, વાંચવા લખવાનો અભ્યાસ ચાલુ રાખવાનું બચ્ચાં ઉપર દબાન કરતાં રહે છે.

એટલું છતાં જ્યારે માળાપ યા વાળીના હુકમને તાબે થઈ બચ્ચું પોતાનો અભ્યાસ ચાલુ કરે છે, ત્યારે તેની આંખોમા થતો દુખારો વધારે જોરમા થવા માંડે છે, તેની આંખો લાલચોલ થઈ આવે છે, અને સહવારના પોહોરમા ઉઠતાં વાર તેની આંખો

વળગી ગયલી માત્રમ પડે છે. અજ્ઞાન માયાપો આવો મામલો જોઈ કેહ છે કે ‘ એ તો ગરમીનું જોર છે, અને તેથી આંખો વળગી જાય છે. ’

આવો મામલો બચ્ચાંના માયાપની ગફલતી અને અજ્ઞાનપણને લીધે ચાલુ રેહ છે. કોઈ દીવસ બચ્ચાંની આંખના બાબમાં કાંઈક ફરીયાદ થાય છે, તો કોઈ દીવસ માથાના દુખારાની કાંઈક ફરીયાદ થાય છે. પણ કમનસીબીની વાત તો એ છે, કે આ સઘળી ફરીયાદ દરમ્યાન, કદીયો તે બચ્ચાંના માયાપ, કે વાળીને એમ સુઝ પડતું નથી, કે પોતાના બચ્ચાંની આંખો, તેઓ કોઈ કાળેલ આંખના ડાકટરને દેખાડે.

એટલાં માટે માયાપોએ પોતાના બચ્ચાંની આંખોના બાબમાં ઉપર જણાવેલી ફરીયાદ ઉપર એકદમ ધ્યાન આપવું. આવી રીતની ફરીયાદ ન્યારેબી પોતાના બચ્ચાંના બાબમાં થતી જણાય ત્યારે, માયાપોએ તુરતજ કોઈ કાળેલ આંખના તબીબની સલાહ લેવી, અને તેની સુચના પ્રમાણે અમલ કરી, બચ્ચાંની આંખોને સવખતે બચાવી લેવાની તજવીજ કરવી, કેમકે એમાંથી બચ્ચાંની આંખના બાબમાં, પાછલથી ઘણું માફું પરીણામ આવે છે.

આંખની એક વીચીત્ર ખામી !

બચ્ચાંઓ ઘણીક વાર કાંઈ પણ મુશ્કેલી, કે અડચણ વીના દુરની ચીજો સાફ જોઈ શકે છે, પણ નજદીકનું જોતાં, યા ચોપડી વાંચતાં કે કાંઈ લખતાં, તુરતજ તેમનું માથું દુખવા માંડે છે. આવી રીતની આંખની પીડાકારી, ન્યારે મોટી ઉંમરના મરદની આંખોને લાગુ પડી હોય છે, ત્યારે તેઓ બારીક બીબાંવાલી ચોપડીઓ વાંચતાં કંટાલી જાય છે, તેમજ ઓરતોની આંખોમાં ન્યારે એવી ખામી હોય છે,

ત્યારે તેઓ ભરી, સીવી, કે ગુઠી શક્તી નથી. એટલું છતાં, જો વાંચવું, લખવું, કે ભરવું સીવવું તેઓને ચાલુ રાખવું પડે છે, તો તેમની આંખો લાલચોલ થઈ આવે છે, માથું વધારે દુખવા માંડે છે, અને પડું પણ આંખોમાંથી નીકળવા માંડે છે. કોઈ વખત તો ઉલટી પણ થાય છે. આવી રીતની ફરીયાદ આંખના બાબમાં જ્યારેથી કરવી પડે, ત્યારે વગર ધીલે, આંખની તપાસ કોઈ આંખના તબીબ પાસ કરાવી, તેની સલાહ પ્રમાણે ચાલવું ઘટે છે.

બાળક બાડું કેમ બને છે.

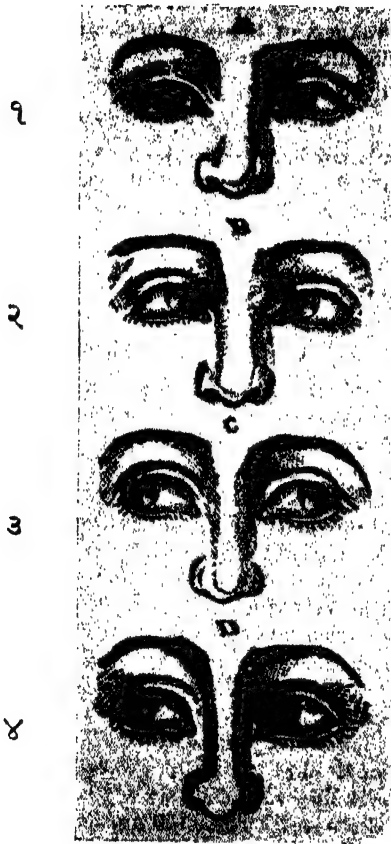
બાડી આંખોથી આપણ અંજાણ્યાં નથી. આંખોની એવી ખાંભી-ભરી હાલતને લીધે બાળક ગમે એવું ખુબસુરત હોવા છતાં, બદરૂપું દેખાય છે. ઉપર જણાવેલી ખાંભીભરી આંખોવાળું બાળક, જ્યારે ચોપડી વાંચવામાં રોકાય છે, ત્યારે ચોપડીને આંખની ઘણીજ નજદીક પકડી, તે ત્રાંસી નજરે વાંચવા માંડે છે. એવી રીતે વાંચતાં બચ્ચું બાડું થવા માંડે છે. શરૂઆતમાં બાડી આંખ એકદમ પરખાતી નથી, પણ રફતે રફતે જેમ જેમ આપણો શક મજબુત થતો જાય છે, તેમ તેમ બારીકીથી તપાસતાં કેઈ આંખ બાડી થઈ છે, તે માલમ પડે છે.

બાળક બાડું બનવાના કારણ.

જેખબર માઆપો, બાળકને આવી રીતે પોતાની ગફલતીથી બાડું બનાવી, પાછલથી બાળકની આંખો જ્યારે ખીલકુલ ફરી ગયલી જોય છે, ત્યારે તેઓ પોતાના બાળકના બાડાંપણા વીશે, કેટલાંક મુરખાઈભર્યા કારણો રજુ કરે છે.

(૧) કોઈવાર બચ્ચાંને માથે ઉગેલા બાલ જો લાંબા હોય છે, તો માઆપો તે લાંબા બાલને ગળે પડે છે, કે લાંબા બાલ બચ્ચાંની આંખ

ચાર જાતની બાડી આંખોના ચાર નમુના.



ચીત્ર એટલું તો ખુલાસાવાર છે, કે વધુ ખુલાસાની જરૂર રહેતી નથી.

ઉપર આવી પડ્યાથી બચ્યાનો ડોળો બાડો થયો. (૨) કોઇવાર તેઓ કોઇ બાડાં માણસને ગળે પડે છે, કે તેની બાડી આંખને જોઇ, બચ્યું તેની નકળ કરતાં બાડું થઇ ગયું.

બાડાપણાના ખરાં કારણ.

બાડા ડોળા ખુબસુરતીને ખરાબ કરે છે. આંખની ખાંભીભરી હાલતથી ડોળા બાડા થાય છે ખરા, પણ તે ઉપરાંત બાડા ડોળાના બીજાં કેટલાંક કારણો પણ હોય છે. એવા કારણોમાં નીચલાં કારણો મુખ્ય ગણાય છે.

૧-બચ્યાને એકના એકજ હાથમાં લેઇને ફેરવવાની, યા રાખવાની આદત, માતાને યા આયા દાયાઓને હોવાથી, બાળકની નજર હંમેશાં એકજ તરફ ખેંચાઇ રહે છે, અને તે કારણે બચ્યાનો લેહકો બાડો થાય છે.

૨-બચ્યાને ધુંધડા યા ચંગ વડે રમાડતાં હંમેશાં એકજ તરફ ધુંધડો કે ચંગ વગાડીને રમાડવાની ગફલતી કીધાથી, બચ્યું બાડું નીકળે છે.

૩-કેટલીક વાર ચીઆવલી આયા દાયાઓ, બચ્યાને રમુજ આપીને રમાડવાની મતલબથી, પોતે બાડી બની બચ્યાને રીજવે છે, જેથી બચ્યું તેની નકળ કરતાં બાડું બને છે.

૪-બચ્યાને વાંચતી વખતે ચોપડી જે આંખની નજદીક લેવાની આદત પડે છે, તો તેથી પણ બચ્યાનો લેહકો બાડો થાય છે.

બાડાપણાના ઇલાજ.

આગલ જણાવેલી આંખની કોઇખી ખાંભીઓને લીધે, યા કોઇખી બીજાં કારણથી, બાડા લેહકાની શરૂઆત થતી જેવી માલમ પડે, કે તુરતજ વગર ધીલે આંખના કોઇ કાબેલ તખીબની સલાહ લેવી.

મોટે ભાગે બાડાપણુ આંખમા કાંઈક ખાંખીને લીધે થતું હોવાથી, જો કોઈ કુશળ તબીબની સલાહ લીધી હોય, તો આંખની તેવી ખાંખી, ચશ્માની મદદથી સુધારી શકાય છે, અને પરીણામમા બાડાપણું સુધરી જાય છે.

અચપણમા લાગુ પડેલું બાડાપણું જ્યારે ચલાવી લેવામા આવે છે, ત્યારે મોટપણમા તે ખાંખી દુર કરાવવા મોટે, આંખ ઉપર એક નાંહતુ જેવું ‘સરજીકલ ઓપરેશન’ કરવું પડે છે. આ ઓપરેશનથી બાડા ડોળા તેની અસલ જગ્યા ઉપર આવી જાય છે.

બાળકોની આંખને સુધારવાના સૈદ્ધલ ઇલાજો.

[૧] વાંચવાની ચોપડીઓ કદમા મોટી અને વજનમા ભારી હોવી નહીં જોઈએ. [૨] વાંચવાની ચોપડીના કાગળ સુદૃઢ, સાફ, અને સોજાં હોવાં જોઈએ. [૩] તે માહેલા અક્ષર મોટા અને સારી રીતે છપાયલા હોવા જોઈએ. [૪] ચોપડી માહેલું લખાણ ગીચ હોવું નહીં જોઈએ. [૫] વાંચતી વખતે સારૂ જેવું ઉજ્જરકું ચોપડી ઉપર પડવું જોઈએ, અને તે ઉજ્જરકું દાબી તરફથી હંમેશાં આવવું જોઈએ. [૬] સુતાં સુતાં કદીખી વાંચવું નહીં જોઈએ. તેમજ ‘આરામ ચેર,’ કે ‘ઇન્ડી ચેર’ અંદર પડીને પણ વાંચવું નહીં જોઈએ. [૭] ઘણીજ ચક્ષુકાટવાલી, ‘લાઇટમા’ વાંચવું નહીં જોઈએ. [૮] વાંચતાં જેવી ઠાક ચહડે, યા આંખો દુખાવા માંડે, કે વધુ નહીં વાંચતાં આંખને એકદમ આસા-એસ આપવા, વાંચવાતુ બંધ કરવું જોઈએ.

જવાંનીમા આંખની જતન કેવી રીતે કરવી.

The Care of Eyes in the Middle Age.

આંખની તંદરોસ્તીનો મોટો આધાર જેમ ધંધા રોજગારની ઉપર રહે છે, તેમ જીંદગીની રીતીનીતી ઉપર પણ મોટે ભાગે આંખની

તંદરેસ્તીનો આધાર છે. જેઓ મધ્યમસરની આંખો-હવામા રેહતાં હોય, અને જેઓ પોતાનો ધંધો-રોજગાર ખુલ્લી હવામા ફરીહરી કરતાં હોય, (દાખલા તરીકે ખેડૂતો,) ચા તો જેઓ સારી સુખાકારી હાલતમા પોતાના દીવસ ગુજારતા હોય, અને જેઓની જીંદગીની હાજતો નીચમીત અને મધ્યમસર રેહતી હોય, તેઓ મોટે ભાગે, આંખના કોષખી જતનના દુખ દરદથી મુક્ત અને નીરાળાં રેહ છે.

પણ એ ઉપરાંત એવા ખીજ અસંખ્ય ધંધા-રોજગાર જીંદગીના નીલાવ માટે આદમીને કરવા પડે છે, કે જેની અસરથી આદમીની આંખોનું ખેમુલ રતન ધાસ્તીમા આવી પડે છે. એવા ધંધામા દરજીનો ધંધો, કંમ્પાઝીટરોનો ધંધો, ધરમા ખેસી સીવવા, ગુંઠવા, અને ભરવાનો ધંધો, વીગેરે એવા ખીજ અનેક ધંધા આંખની ખરાબી કરે છે. કેમકે તે સઘળાંમા આંખોને ખેહદ તાંણવી પડે છે. એજ રીતે ધોભીના ધંધામા પણ આંખને મોટું નુકસાંન પુગે છે, કેમકે તેમા આંખને સરદી, અને હવાએલી ગરમી લાગુ પડે છે. એ ઉપરાંત લુહાર, શીટર વીગેરે જેઓ ધગધગતા આતશની ચલકટી રોશની આગલ કાંમ કરે છે તેઓ, તેમજ ધોંડફાડા, રંગારા, ધડીઆળ સમારનારા (જેઓ હંમેશાં એક આંખે કાચ ધાલી ધડીઆળ સમારે છે) તેઓની આંખોને પણ મોટું નુકસાંન થાય છે. એ સઘળા, અને એવા ખીજ અનેક ધંધાદારીઓએ, પોતાની આંખોની સંભાલથી જતન કરતાં રેહવું ઘટે છે.

ચાર ઇલલતથી આંખની થતી ખરાબી.

જવાંનીમા બે ચીજોનો વધારે ઉપયોગ કીધાથી, આંખોની ઉપર બહુ ખરાબ અસર થવાનો મોટો સંભવ રેહ છે. એ બે ચીજો તે તંબાકુ અને દારૂ છે, જે વીશે આ પુસ્તકમા પુરતુ લખાયું છે. પણ એ ઉપરાંત જે એક ત્રીજી ઇલલત આંખોની રોશનીને ખરાબ

કરે છે, તે હૃદયાહારનો સ્ત્રી-સંગ છે. આ ઇલેલત વીશે એટલેજ ઇશારો અતરે પ્રસંગોપાત છે, કેમકે એ વીશે મારાં સ્ત્રી-લવસાગર, તેમજ સ્ત્રી-દરપણુવાલાં બંને પુસ્તકોમા પુરતું ખુલાસાવાર લખાઈ ગયું છે.

એ ત્રણ હરાંમ ઇલેલત આંખના હડહડના શત્રુ ગણાય છે. છતાં એક ખીજ ઇલેલત, જે ભરજવાંન ઉંમરે, બંને જાતીનાં કમસમજ જવાં-નોતે લાગુ પડે છે, અને જે વીશે જાણે જાપાઓમા છડે ચોક લખાયું, જાપાયું, અને વાંચાયું છે, તે ‘કુટેવ’થી પણ આંખોની રોશની ઉપર મોટી ખરાબ અસર થાય છે. કેહવાની જરૂર છે, કે આ છેલ્લી બંને બાબતો વીશે, વાંચકોને જો પુરતુ સાહીત્ય વાંચવું હોય, અને તે વાંચી આ હરાંમ બંદીના ઇલાજ જાણવા હોય, તો મારાં ઉપલાં બંને પુસ્તકો વાંચવાંની હું ભલામણ કરૂ છું.

ઘડપણમા આંખને કેમ જાળવવી.

The Preservation of Sight in Old Age.

જેમ જેમ આદમીની ઉંમર વધતી જાય છે, તેમ તેમ બચપણ અને જવાંનીના કરતાં ઘડપણમા આંખોનુ તેજ, રક્ષતે રક્ષતે ઓછું થતું જાય છે. આંખની અંદર સમાયલી રચનામા ઉંમરના વધવા સાથ જો જો ફેરફારો થતા જાય છે, તે સખખને લીધે મોટી ઉમરે સ્વચ્છ આંખું આંખું દેખાય છે.

[૧] મોટી ઉંમરવાલાંઓએ ઘણું કરી રાતના વાંચવું નહી, પણ દીવસેજ વાંચવું લખવું. જો રાતના વાંચવા લખવાની જરૂર પડે, તો ઘણી સારી અને સ્થીર લાઇટમા વાંચવું લખવું. [૨] ઝીણાં ખીઆંવાલી ચોપડી વાંચવાથી પરહેજ રહેવું. [૩] સુવાનો, તેમજ વાચવા લખવાનો ઓરડો કદીખી ગરમ રહેવો જોઈએ નહી. [૪] મોટી ઉમરના

આદમીઓએ, રાતના ભારી ખાંણા ખાધાથી, તથા ઉજાગરો કરવાથી પરહેજ રેહવું, કેમકે તેથી આંખની ઉપર ઘણી માઠી અસર થાએ છે. [૫] ચશ્માની ગરજ, હંમેશાં પચાસ વરશની ઉંમર પછી પડે છે, એ વાત ધ્યાનમાં રાખવી.

પચાસ વરશ પછી જોવાની શક્તીમાં ભીનભીન પ્રકારના ફેરફાર થતા જાએ છે. કોઈખી ચીજ બરોબર જોવા માટે, આંખ ચુંચી કરવી પડે છે, અને કોઈખી જાપેલું વાંચવા માટે આંખથી થોડે દુર રાખી, તે વાંચવાની તજવીજ કરવી પડે છે. નજદીકથી વાંચાતું કે સીવાતું નથી. સોયમાં દોરો પોષ શકાતો નથી, કેમકે સોયના નાકાં બંને અને ત્રણ ત્રણ દેખાય છે. વગર ચશ્માએ લખવાની તજવીજ કરતાં, લખ્યા પછી માલમ પડશે, કે જેવા દસ્કત જવાંન ઉમરે લખાતા હતા, તેવા વૃદ્ધ ઉંમરે ચશ્મા વગર લખી શકાતા નથી.

આ સઘળી ફરીયાદો મોટી ઉંમરે આંખના બાબમાં જેવી માલમ પડે, કે તુરતજ ચશ્માની મદદ લેવી, કે જેથી આંખને વધુ એલગ્નમ પોંહ્યતો અટકે, અને આંખનું રક્ષણ થઈ શકે.

આંખમાં થતા મોટીયા.

Cataract.

નજરશક્તીનું તેજ ઓછું થવાના અનેક કારણો માહેલું એક કારણ, આંખમાં થતા મોટીયાને નાંમે જણાયલી પીડાકારી છે, જે ઘણીવાર ઘડપણ (તેમજ કોઈવાર બચપણ)માં પણ થાએ છે.

મોટીયા એટલે શું? મોટીયા, આંખમાં કેવી રીતે બંધાય છે? મોટીયા આંખમાં કઈ જગ્યાએ થાએ છે? એ સઘળા સવાલોનો વીગતવાર ખુલાસો કરી શકાય, એટલી આ નાંહના પુસ્તકમાં જગ્યા નથી, તેમજ આ પુસ્તક કોઈ આંખના દરદો વીગતવારે દરશાવવા પણ

લખ્યું નથી, પણ ફક્ત આંખની સાધારણ પીડાકારીના બાબમાં, બહુજ અગત્યની સુચનાઓ જેમ અને તેમ ટુંકમાં સુચવવાની મતલબ કરતાંએ રાખી છે.

મોતીયા એટલે શું.

મોતીયાને ઇંગ્રેજી જગ્યાંનમાં 'કેટરેકટ' કહેછે. કેટલાંક અજાનો જેમ ધારે છે, તેમ મોતીયા કાંઈ આંખમાં એક અલાઉદ્દાં દરદ તરીકે ઉત્પન્ન થતો નથી, પણ આંખની કીડીની પાછલ આવેલા 'લેન્સ' (Lens) ને નામે જણાયલા કાચ જેવા પારદરશક રંગવાલા એક પોચા ભાગની ખુદરતી બનાવટમાં, ચોક્કસ પ્રકારના ફેરફાર થયાથી, આદમીને અંધાપો આવે છે, અને તે અંધાપો દુર કરવા માટે, આંખ ઉપર વાહાડકાપ કરી, એ લેન્સ (Lens) ને આંખમાંથી બહાર કાઢાડી નાખવામાં આવે છે. એ લેન્સને આપણા લોક મોતીયાને નામે ઓળખે છે.

મોતીયા કેવો હોય છે.

આ લેન્સ-(Lens) કદમાં $\frac{1}{8}$ ઇંચ જેટલો મોટો હોય છે. જગાઈમાં તે સુમારે $\frac{1}{4}$ ઇંચ જેટલો રહે છે. જેમ જેમ આદમીની ઉંમર વધતી જાય છે, તેમ તેમ આ લેન્સની બનાવટમાં અને તેના અસલ રંગમાં ફેરફાર થતો જાય છે. આવી રીતે આ લેન્સનો રંગ બદલાવાથી, તેમજ તેની બનાવટમાં ફેરફાર થવાથી, બહારની રોશની આંખની અંદર દાખલ થઈ શકતી નથી, અને તે સબબને લીધે, દરદીની જેવાની શક્તિમાં ફેરફાર થતો જાય છે. જેમ જેમ લેન્સની બનાવટમાં થતો ફેરફાર વધતો જાય છે, તેમ તેમ દરદીને વધારે આંખ અને આંખુ દેખાતું જાય છે, અને સેવટે તેને અંધાપો આવે છે.

આંખને ઇજા થયાથી કેવી રીતે મોતીયા થાય છે.

કેટરેકટ યાને મોતીયા, ધણાજ ધીમે ધીમે થાય છે. પણ એવાખી દાખલા ધણા જણાયલા છે, કે જેમાં મોતીયા થોડા.

દીવસમા થઇ ગયા છે. દાખલા તરીકે આંખની ઉપર ફટકો પડ્યાથી, યા તો આંખમા કાંઈક અણીવાલું હથીઆર, યા સોય, યા છુરી કે કાતર ભોકાયાથી મોતીયા તુરતજ થાય છે. એની મતલબ એ, કે લેન્સની અંદર કાંઈક ઇજા થવાથી, તેમાં જે ફેરફાર થાય છે, તે એટલા તો ઝડપથી થઇ જાય છે, કે થોડા દીવસમા દરદી બીલકુલ બેઠ શકતું નથી.

આંખમા સાધારણ મોતીયા કેમ થાય છે.

પણ મોટી ઉંમરના આદમીની આંખમા જે મોતીયા થાય છે, તે ઘણાજ ધીમે ધીમે થવા માંડે છે, અને તેને લાંબો વખત લાગે છે. બીજા બેલોમા જે બેલીએ, તો લેન્સમા આગલ જણાવેલા ફેરફાર થતાં, લાંબી મુદત લાગે છે. મોતીયા, ઘણું કરી એક આંખમા થાય છે, અને કોઇ કોઇ વખત ઘણું કરી તે બંને આંખોમા સાથે થવા માંડે છે. આંખમા જ્યારે મોતીયા થવા માંડે છે, ત્યારે દરદીને કોઇબી રીતનું દુખ કે વેદના થતાં નથી.

મોતીયા થતા અટકાવવાના ઇલાજ.

એક વખત મોતીયા—કેટેરેક્ટ—થયા, એટલે તે એકજ ઇલાજથી દુર કરી શકાય છે. તે ઇલાજ, ઓપરેશન કરવાથી થાય છે. કોઇબી જતની દવા, કોઇબી જતના લેશન, કોઇબી જતના મલમ, કોઇબી જતની વીજળી વીગેરેથી થતાં મોતીયાના ઇલાજો, બીલકુલ અસાંનેને મુરખ બનાવનારા ઢોંગ સમાન સમજવા. મોતીયા—કેટેરેક્ટ એક વખત આંખમા બંધાયા પછી, ઓપરેશન સીવાય કોઇબી ઇલાજથી તે દુર થઇ શકતા નથી, એ વાત ખુબ ધ્યાનમા રાખવી ઘટે છે.

તોપણ મોતીયાનું દરદ રફતે રફતે થતું હોવાને લીધે, જે જે સંજોગો વચ્ચે તે ઝડપથી થવા માંડે છે, તે સંજોગોને બે બનતા

સુધી દુર રાખવાની તજવીજ કીધી હોય, તો મોતીયાનું દરદ એકદમ આગલ વધતું, મોટે ભાગે અટકી શકે છે. સારો અને સોજો ખોરાક, નીયમીત ફરવું હરવું, પુરતી શાંત નીન્દ, મનને શાંતી, અને આંખને જેમ અને તેમ આસાએસ આપવાની તજવીજ કરવી, યાને જરાખી આંખોને તાંણવી નહી. આવી રીતના ઇલાજ કીધાથી, મોતીયાની વધ મોટે ભાગે આગલ વધતી અટકશે, અને તે પુરેપુરા પાકતાં લાંબો વખત લેશે. એટલું છતાં જો મોતીયા પુરેપુરા પાકી તૈયાર થાય, તો કોઈ કાબેલ આંખના સરળ્યન પાસે તે કહડાવવાની તજવીજ કરવી. મોતીયા કહડાવવાનું ઔપરેશન ઘણું જ નાણુક પ્રકારનું છે, અને એક કુશળ તખીબના હાથમાં તે કોઈખી પ્રકારના જોખમથી ખીલકુલ નીરાળું છે.

મોતીયા થવાના કારણ.

મોતીયાનું ખરું કારણ મોટે ભાગે એકદમ શકમંદ હોય છે. એ પીડાકારી થવાના અનેક કારણો માણેલું એક કારણ, ઓધે ઉતરવાનું કેહવાય છે. મુખ્ય કારણો નીચલાં ગણાય છે. [૧] આંખ ઉપર સખત માર યા ફટકો પડ્યાથી, [૨] ઘણીજ ગરમ અને ચલકાતવાલી રોશની આગલ ચાલુ બેસીને કામ કીધાથી, [૩] બદલજમીની ચાલુ પીડાકારીથી, [૪] તેમજ સખત અબ્યાસ કીધાથી, આંખને આ ગંભીર ખીમારી લાગુ પડે છે.

મોતીયા થવા માંડે છે, તે જાણવાની રીત.

મોતીયા આંખમા થવા માંડે છે, તે દરદીને કદીખી માલમ પડતું નથી, કેમકે મોતીયા થવા માંડે છે ત્યારથી, તે પુરેપુરા પાકી રેહ છે ત્યાં સુધી દરદીને આંખમા જરાખી દુખ કે દરદ થતું નથી. દરદીને જ્યારે મોતીયો થવાની શરૂઆત થાય છે, ત્યારે સેહજ આંખું

દેખાવા માંડે છે, જેની કાંઠખી દરકાર કરવાની દરદીને જરૂર પડતી નથી. પણ જેમ જેમ મોતીયો વધારે મોટો થતો જાય છે, (યાને લેન્સની ખનાવટમાં થતો ફેરફાર વધતો જાય છે) તેમ તેમ દરદીને વધારે અને વધારે આંખુ દેખાવા માંડે છે, અને સેવટે ઓળખીતાંઓને ઓળખવાની દરદીને મુશ્કેલી પડવા માંડે છે. કાંઠવાર મોતીયો જ્યારે એક આંખમાં થાય છે, અને તે પુરેપુરો પાકી જાય છે, છતાં દરદીને તેની ખબર વટીક પડતી નથી. અંતે એક દીવસ અકસમાતે તે અચળુચ જાણવા પામે છે, કે તે એક આંખે ખીલકુલ જોઈ શકતો નથી.

આંજણી-Style.

આંખ ઉપર થતી આંજણી, એ પણ એક સાધારણ પીડાકારી છે. એ વીશે લંબાનથી ખુલાસો કરવાની જરૂર હોય છે, એમ લાગતું નથી, કેમકે ઘણાંકાંએ એ પીડાકારી અનુભવી હશે, તેમજ ઘણાંકાંએ એ પીડાકારી ખીનજોને થાયેલી જોઈ પણ હશે.

આંખના પોપચાંની કીનારી ઉપર નાંહની જેવી ગાંઠ જ્યારે થાય છે, ત્યારે તે ગાંઠ આંજણીને નામે ઓળખાય છે. આંજણીનું આ દુક બયાંન છે. આંજણી હમેશાં પોપચાંની કીનારી ઉપરજ થાય છે. કાંઈ વખત તે ઉપલાં પોપચાંની કીનારી ઉપર, તો કાંઈ વખત તે નીચલાં પોપચાંની કીનારી ઉપર થાય છે. શરૂઆતમાં આંખના પોપચાંની કીનારીની અમુક જગ્યા સુજી આવી દુખવા માંડે છે, આંખનું પોપચું સુજી આવે છે, અને પાછલથી તે પાક ઉપર ચઢે છે. પાક ઉપર ચઢ્યા પછી તે પુટી જાય છે, અને ત્યાર પછી રકતે રકતે આરાંમ થાય છે. એ સધળો વખત દરદીને અનેક પ્રકારની વેદના ખમવી પડે છે. આજે વખત દરદીને ઉંઘ પણ આવતી નથી, કેમકે સુજી આવેલા ભાગમાં ઘટકા મારે છે. આંજણીને પાક ઉપર ચઢતાં ઓછામાં ઓછા ત્રણથી ચાર, અને કાંઈ વખત તેથીખી વધારે દીવસ લાગે છે.

આંજણી થવાના કારણ.

શા કારણે આંજણી થાય છે, તે નક્કી કેહી શકાતું નથી. ઘણીક વાર આંખોને બરાબર સાફ નહીં રાખ્યાથી, યા આંખો ઘોષને સફાઈદાર નહીં રાખવાને લીધે, આંજણી થાય છે. કાંઈવાર સરદી લાગ્યાથી પણ આંજણી થાય છે. કાંઈ વખત તો એક આંજણી થઈ, તો તે પછી ઉપરાંસાંપરી એક એકની પાછલ એક દબન થવા માંડે છે.

આંજણીના ઇલાજ.

આંજણી થાય છે એવા શક પડતાંજ, જો તેટલી જગ્યા નખ વડે, અવારનવાર સેહજ ઘસ્યા કીધી હોય, તો સોજો આવતો બંધ પડે છે, અને આંજણી થતી અટકે છે. અગર જો પોપચાંની કીનારી ઉપર સોજો આવ્યાથી વેદના થતી હોય, તો અત્રરીના આટાની નાંહની જેવી પોલટીસ, દર બંને કલાકે ચાલુ સુજેલા ભાગ ઉપર મુકવી, અને જેવી આંજણી પાકે તેવીજ તે ફેડી નાંખવી. એ મુદત દરમ્યાન એકાદ હલકો જીલાબ લેવો.


કેટલાક તખીઓ ‘ચહડતો ચોર પકડવાના’ ધોરણ ઉપર, આંજણીનો ઇલાજ, ખીજી રીતે સુચવે છે, કે જેથી પોપચાંની કીનારી ઉપર ગાંઠ નીકળતી અટકે છે. આ ઇલાજ તરીકે ટીંકચર આયોડીન, ઘણીજ સંભાલથી એકાદ નાંહની જેવી પીછી, (Camel-hair-pencil) વડે, પોપચાંની કીનારી ઉપરના સુજેલા ભાગની ઉપર (અંગોઠા અને આંગલાં વચ્ચે તેને પકડીને ઊંચક્યા પછી,) તપાસીને લગાડવું. સંભાલ રાખવી, કે ટીંકચર આયોડીન આંજણી ઉપર લગાડતાં આંખની આંદર, યા પોપચાંના કાંઈ ખીજા ભાગ ઉપર લાગે નહીં. બચ્ચાંએને જ્યારે આંજણી થવા માંડે, ત્યારે તેની આંખો તુરતજ કાંઈ આંખના કામેલ તખીબ પાસે તપાસાવવી, કેમકે આંખની કાંઈક ખાંભીભરી હાલતને લીધે પણ આંજણી થાય છે, એ ખીના ધ્યાનમાં રાખવી.

પત્ર ૧૯ મું.

આપણો કાંન.

THE HUMAN EAR.



મારા પ્રેમાળ મીત્ર 

તમે કાંઈવાર એક ખરા બેહરાની સંસારી આપદાનો સાચો ચીતાર અનુભવ્યો છે ? ગરીબ ખીયારો બેહરો ! તેની હાડમારીનો, તેના ગુંચવાડનો, અને તેની નીરાસીનો પાર નથી. તોપણ આ વાત આપણુ સારી પેઠે જાણ્યે છીએ, કે ‘બેહરો બેવાર હસે છે.’ એક તો જ્યારે બધા હસે છે ત્યારે તે શોભાને ખાતર હસે છે, અને ખીજું જ્યારે તે ખરી વાતથી જાણીતો થાય છે, ત્યારે ફરીથી હસે છે. એટલું છતાં બેહરાંઓની આપદા, બેહરાંઓની પીડા, અને બેહરાંઓની નીરાસીનો ખરો ચીતાર વાજળી રીતે એક જાણીતો લેખક નીચે પ્રમાણે ચીતારે છે:—

“† Deaf, giddy, helpless, left alone.
To all my friends a burden grown ;
No more I hear my Church's bell,
Than if it rang out for my knell :
At thunder now no more I start,
Than at the rumbling of a cart :
Nay, What's incredible, alack !
I hardly hear a woman's clack.”

કાંનની રચનાના બીતરમા ઉતરી, અવાજ કેવી રીતે સંભલાય છે, તે ગુપ્તવાઝાલરી બાબદનો ખુલાસો કરવાથી, વાંચકને કાંઈ પણ જાણુવા જોગ લાભ થઈ શકે, એવું લાગતું નથી. કેમકે, આ વાત વીધ્યા હિંતરના પ્રવીણોને જાણીતી છે, કે અવાજ આદ-મીના મન અને મગજ ઉપર કેમ અને કેવી રીતે જઈ પડે છે, તે કોઈખી 'એન્ટોમીસ્ટ,' કે 'ફીઝીઓલોજીસ્ટ' આજ સુધી સુકરર સમ-જાવી શક્યો નથી. એટલાં માટે એવી એક ખીકટ બાબદના બીત-રમા ઉતરી લંબાન કરવા કરતાં, કાંનને લગતી સાધારણ ફરીયાદો ઉપર કાંઈક બોલવું ઠીક થઈ પડશે.

કાંનની રચના (જીવો ચીત્ર)

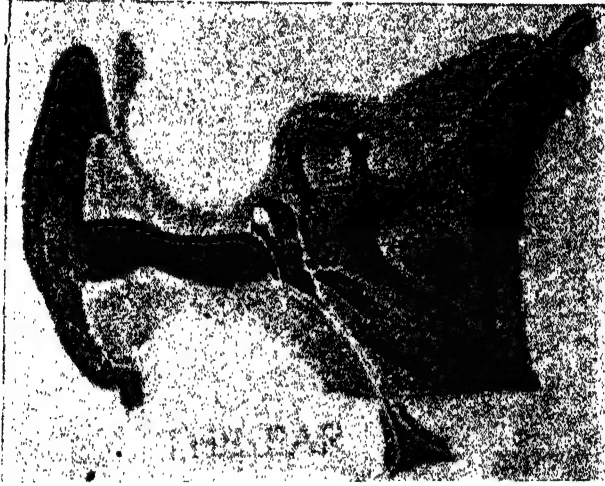
કાંનની રચનાનો કાંઈક ઝાખે! ખ્યાલ આપવા માટે એટલું કેહીશું, તો કદાચ ચાલશે, કે આખા કાંનને ત્રણ ભાગમા વેઢચી નાખ્યો છે. કાંનનો આગલો ભાગ, (external ear)-મધ્યલો ભાગ (middle ear) અને કાંનનો પાછલો યાને બીતરનો ભાગ (Internal ear)

કાંનનો મેલ ! તેથી થતા ગુણ અને અવગુણ.

કાંનમા થતો મેલ કાંત માણેલી નળીના નાજુક અસ્તરને હમેશાં સુવાલી અને લીસી રાખે છે, જેથી કાંનની નળી માણેલું અસ્તર તડકતું, કે ફાટતું નથી. આ મેલ કાંનની નળીના અસ્તરમાથીજ નીકળે છે. એ મેલ, રંગમા ઘેરા પીલા રંગનો હોય છે, અને સ્વાદમા તે કડવો હોય છે. એ મેલ મોટી ઉંમરવાલાંઓના કાંનમા ખીલકુલ હોતો નથી. ઘરડાંઓના કાંનમા એ મેલ સુકો, અને કકડો હોય છે. બચ્ચાંઓના કાંનમા, તે પતલો, અને વાસ મારતો હોય છે, અને જો તે સાફ કરી નાખ્યો નહી, તો કાંનને નુકસાન કરે, એવો હોય છે. કાંનમાથી મેલ કાઢાડવા માટે, યા મેલના સખખથી જો કાંનમા કીડ લાગતી હોય, તો તે માટે કદીખી કોઈ અણીવાલી ચીજનો ઉપયોગ કરવો નહી.

આપણા કાન.
તેની ભીતરની રચનાનો ચીતાર.

કાનની
બાહ્યરનો
ભાગ અને
કાનની
નળી.



કાનનો
ભીતરનો
ભાગ.

૧. નળીને છેડે કાનનો પરદો.
૨. 'યુસ્ટેચ્યન-ત્યમ,' જે મોહોડાં સાથે સંબંધ રાખે છે, તે મજકુર કાનના પરદાની પછવાડે આવેલી દેખાય છે.
૩. યુસ્ટેચ્યન ત્યમનો મોહોડાંમાં આવેલો છેડો.

કાનના પરદાની પછવાડે અને તેની આસપાસ આવેલી રચના જે ચીત્રમાં દેખાય છે, તેના ભીતરમાં ઉતરી લંબાન કરવાની અતરે જરૂર નથી.

મચ્છર, માખ, કે માકર આ મેલના કડવા સ્વાદ તથા ચીકણી ખાસીઅતને લીધેજ, કાંનમા દાખલ થઇ શકતાં નથી. ન્યાં સુધી કાંનમા આ મેલ પુરતાં પ્રમાણમા રેહ છે, ત્યાં સુધી કાંન સરવે પ્રકારે તંદરોસ્ત રહે છે. પણ જો આ મેલ કાંનમા સુકાઇ ગયો, તો કાંનમા સૂક્ષ્મીક જંતુઓ વાસો કરવા માંડે છે, કાંનની નળીમા કીડાં યા કચવાટ લાગ્યા કરે છે, અને અવાજ કાંનમા બરોબર સંભલાતો નથી. જેમ કાંન માંહેલો મેલ સુકાઇ ગયાથી કાંનની હાલત ઉપર જાણાવ્યા પ્રમાણે થાય છે, તેમજ જો એ મેલ કાંનમા જોઇએ તે કરતાં વધારે થાય છે, યા ઘણો જડો યા ઘણો કઠણ થઇ જાય છે, તો કાંનની નળી તેથી વધતી યા ઓછી પુરાઇ જાય છે, અને તેથી પણ કાંનમા બરોબર અવાજ સંભલાઇ શકતો નથી.

કાંનના મેલથી થતાં દરદ.

Excess of Wax in the Ear.

કાંનની તંદરોસ્તી માટે, કાંનની નળીમા હંમેશા મધ્યમ પ્રમાણમા જોઇએ તેટલો મેલ તો રેહવોજ જોઇએ. પણ જ્યારે એ મેલ કાંનની નળી માંહેલાં નાણુક અસ્તરમાથી હદબાહાર ઝરડે છે, અને તે સુકાઇ જઇ કાંનની નળીને જ્યારે પુરી નાખે છે ત્યારે, તેમજ કાંનની નળીને છેડે આવેલા પરદાને જ્યારે તે વળગી યા ચીટકી જાય છે, ત્યારે કાંનમા અવાજ બરોબર દાખલ થઇ શકતો નથી, અને એ સમયને લીધે બેહુરપણુ લાગે છે.

કાંનમા ચરકા યા ઘટકા. Ear-ache.

બાજે વખત કાંનની નળીના અંસ્તર માંહેલાં છીદ્રો (Glands) સુજી આવે છે, ત્યારે કાંનમા દરદ થવા માંડે છે, યા ચરકા મારે છે. આ દરદને આપણુ Ear-ache-ને નામે ઓળખ્યે છીએ.

કાંનનું પાકવું.

કાંનની નળીમા આવેલાં આ છીંદ્રો સુજી આવી જ્યારેપાક ઉપર ચઢે છે, ત્યારે કાંનમાથી પીલા-લીલા રંગની પડ જેવી પતલી રસી નીકળવા માંડે છે, અને કાંન વાસ પણ મારે છે.

કાંનની નળી.

કાંનની નળી સુમારે એક ઇંચ લાંબી હોય છે. તે એટલી તો સાંકડી હોય છે, કે નાંહની આંગળી કદાચજ સગવડે અંદર જઇ શકે છે. આ નળી વચોવચમાથી એટલી બધી તો સાંકડી હોય છે, કે જો એક ચણા યા વટાણા કાંનમા ગયો હોય, તો તેને બાહાર ખેંચી કાઢાડતાં ઘણીજ મુશ્કેલી પડે છે.

કાંનની નળીમા ખુંચી બેઠેલી ચીજો કેમ કાઢાડવી.

નાંહના બાળકો કોઇવાર કાંનમા ચણા, વટાણા, કે કાચનો દાણો, યા એવી કાંઇક ચીજો કાંનમા ખોસીને ભુલી જાય છે, અને પરીણામમા બાળક અરધું બેહુર થઇ જાય છે, યાતો કાંનમા સોજો આવી, કાંન પાકવા માંડે છે. એવે વખતે સાબુના પાણીની ગરમ પીચકારીઓ, ધીરજ અને સફાઇથી તપાસીને જો મારયા કીધી હોય, તો તેવી કાંઇ ચીજ બાહાર નીકળી આવે છે. પણ ચણા, યા વટાણા, કે એવી કોઇ ચીજ જો કાંનમા ખુંટી બેઠી હોય, તો તે કાંન માહેલા ભીણાસથી પુલી જવાને લીધે, સેહલલાઇથી બાહાર નીકળી શકતી નથી. એવે વખતે કોઇ કાબેલ કાંનના તખીબની મદદની જરૂર પડે છે. મોટાં આદમીઓ પણ કોઇવાર કાંનમા ૩૫ પુમરૂં મુકી, પાછલથી તે કાઢાડતાં ભુલી જવાને લીધે, એવીજ રીતની કાંઇક પીડાકારી તેમને ભોગવવી પડે છે.

કાંનનો પરદો. Tympanum (જીવો ચીત્ર.)

કાંનની નળીને છેડે, કાંનનો પરદો આવેલો છે. (જીવો ચીત્ર.) સાધારણ રીતે એ પરદો Ear-drum ને નામે ઓળખાય છે. તળીખી જખાંનમા એ પરદાને Tympanum કહે છે. આ પરદો પતલાં કાગળ જેવો નાજુક હોય છે. આ પરદો જ્યાં સુધી તંદુરોસ્ત હાલ-તમા હોય છે, ત્યાં સુધી સાંભલવાના કાંમમા સેદજ પણ ખલલ થતી નથી. પણ જ્યારે એ પરદાને કાંઈખી ઇજ્જ થાય છે, યા કાંઈક બારીક અણીવાલી ચીજ તેમા ભોકાયાથી નાકું પડે છે, યા એ પરદા ઉપર કાંઈક સખખે જરાખી ફાટ યા ઘસો પડે છે, યા તો કાંઈક સખખથી જો એ પરદો ઢીલો થઈ જાય છે, યા તે ટંગ થઈ જાય છે, તેમજ કાંઈક કારણે જો તે સુજી આવે છે, યા ઘટ કે જડો થાય છે, યા ખીલકુલ નાશ પામે છે, ત્યારે એ પરદાને થયલાં એલગમના પ્રમાણમા, ખેલેરાપણ લાગુ પડે છે.

• કાનને મોહોડાંની સાથે કેવી રીતે સંબંધ રહે છે.

(જીવો ચીત્ર.)

કાંનના આ પરદાની રચના ખેશક કરાંમતભરી છે. કાંનના આ પરદાની આગલી બાજુ કાંનની નળીને છેડે આવેલી છે, જ્યારે તેની પાછલી બાજુ, મોહોડાંની સાથે 'યુસ્તેચ્ચાંન ત્યુખ' ને નામે જણાયલી એક બારીક નળી મારફતે સંબંધ રાખે છે. આ નળીનું મુખ ગળાં આગલથી શરૂ થાય છે. તે લગભગ ખેથી અડી ઇંચ લાંબી હોય છે. આ નળી અવાજ સાંભલવાના કાંમમા મોટે ભાગે મદદગાર થઈ પડે છે. એ નળીનું મુખ મોહોડાંમા ગળાંની નજદીકમા હોવાથી, ગળાંને યા નાકને જ્યારે સરદી યા સલખમ લાગુ પડે છે, ત્યારે કાંન ભારી થવાની જે ફરીયાદ કરવામાં આવે છે, તેનું કારણ પણ એજ સમજાય છે. ગળાંને સરદી લાગુ પડ્યાથી 'યુસ્તેચ્ચાંન ત્યુખ' ને પણ સરદીની અસર

થોડી ઘણી લાગુ પડવા વીના રેહતી નથી. એ નળીને સરદી લાગ્યાથી તે પુરાઇ જાય છે, અને તેથી કાંનની અંદરની બાજુએ સંભલાતું ઓછું હોવાને લીધે, કાંન અંદરથી ભારી થયલા લાગે છે. ઘણીવાર આ નળીને કાંઇક એલબમ પુગવાથી જ્યારે તે પુરાઇ જાય છે, ત્યારે તે અંધ થઇ જાય છે, ત્યારે બેહોરાપણું થોડું ઘણું લાગુ પડે છે. એનો ઇલાજ કાંનના ખાસ તબીબોજ, ખાસ હથીઆગે વડે કરી શકે છે.

કાંનમા ખુંચી બેઠેલી ચીજ માહોડાંમા કેવી રીતે

ઉતરી પડે છે. (જુઓ ચીત્ર).

ઘણીકવાર કાંનમા ખુંચી બેઠેલી કોઇક વસ્તુ, કાંઇક અણીવાલી લાંબી ચીજ વડે કાહાડવાની લાગતાંવલગતાંઓ તજવીજ કરે છે. આવી રીતની તજવીજ કરવા જતાં, બાજે વખત ઘણું જોખમ ભરેલું સેવટ આવે છે, અને દરદી જનમ સુધીનું બેહોર થઇ જાય છે. જોખમ ભર્યું સેવટ જે આવવા પામે છે, તે એ, કે કાંનનો પરદો ફાટી જવા ઉપરાંત બેજાને સોજે લાગુ પડવાનો સંભવ રેહ છે. એ કારણને લીધે,

કાંન કોતરનારા કાંન-વૈદો

પાસ કદીખી કાંન કોતરાવેલા કે સાફ કરાવેલા નહી. ઘણીક વાર કાંનમા અટકી બેઠેલી કોઇ કઠણ ચીજ કાહાડવાની ચાલુ કોશીસ કરવા જતાં, કાંનનો પરદો ફાટી જાય છે, અને એ પરદો ફાટી જવાથી, તે ચીજ 'યુસ્ટેચ્યન ત્યુબ'માં ઉતરી પડે છે. આવા બનાવનું પરીણામ કેવું જોખમભરેલું આવે છે, તે વાંચનારને સમજાવવાની આજીજીર પડે તેમ નથી, કેમકે આ સાથે આપેલું ચીત્ર, તેના પુરેપુરો ખ્યાલ આપે છે.

જાત જાતનું બેહુરાપણ.

નાક અને ગળાંને સરદી લાગ્યાથી, બેહુરાપણ કેમ લાગુ પડે છે, તેના કારણો.

બેહુરાપણનું એક મુખ્ય કારણ ‘યુરોટ્રેચ્યન ત્યુબ’, સરદી યા સલખમથી પુરાછ જવાનું હોય છે. જે શરૂઆતમાં એ ફરીયાદનો ધલાજ કરવામાં ગફલતી થાય છે, તો પાછલથી તેનું પરીણામ ઘણું જ ગંભીર આવે છે, અને જાણનાં બેહુરાપણ લાગુ પડે છે. કેમકે એ નળીની અંદર લાગેલી સરદી, જે જડ ધાલી બેસે છે, અને જે તે જીની થવા પામે છે, તો કાંનના પરદાની પાછલી બાજુને તે બગાડે છે. અને કાંનનો પરદો તેથી ઘટ બની સંકોચાતો જાય છે, અને કાંનની આસપાસની બીજી નાજુક રચના (જે અતરે દરશાવી નથી, તે) માં બગાડો થવાથી, ગંભીર પરીણામ આવે છે.

- સલખમમાંથી બેહુરાપણ ધીમે ધીમે મોટે ભાગે લાગુ પડવાનો સંભવ રહે છે. દાખલા તરીકે, [૧] ઠંડીના દીવસોમાં નાટક, સરકસ, કે એવી બીજી મોજ મેળવવા માટે તમાશગીરોથી ભરાયેલી ગીચ નાટકશાળામાં, ગરમીની વચ્ચે કલાકો સુધી ગંધાધ રેહા પછી, આહાર નીકળતાં જ ગળાંને જે કાંઈ બી રીતે લપટેલું કે ડપટેલું નહીં હોય, તો તુરત ગળાંને સરદી લાગુ પડતાં વાર લાગતી નથી. આ સરદી, લવી-પના બેહુરાપણને ઘણીવાર જનમ આપે છે. [૨] ઘણીકવાર ત્રેનને વખતસર પકડી પાડવા માટે કેટલાંકા ઉતાવલે ચાલીને, યા દોડીને ત્રેનને પકડી પાડે છે, અને તે પછી, દોડવાથી ચઢેલી થાકને દુર કરવા, ગાડીની ખુદલી બારીઓ આગલ હવાખાવા બેપરવા બની જાય છે, અને તેથી તેઓને સરદી લાગુ પડે છે. એમાંથી કાંઈ વખત કાંનને પણ એલજનમ પુગે છે. સરદી લાગવાના બીજાં એવાં કારણોમાં [૩]

ભીના પગને નુંછવા વગર સુકાવા દેવા, [૪] પસીનો પડ્યા પછી ભીન્નયલા કપડાંને નહીં બદલવાં, [૫] માથાંના બાલને ભીનાયલા રેહવા દેવા, વીગેરે કારણો પણ ગણાય છે.

યાદ રાખવું, કે ગળાં અને નાકને એકજ વખત સરદી અને સત્રખમ થયાથી બેહોરપણુ લાગવાનો સંભવ રહે છે, એમ નથી; પણ જોએને એવી સરદી અવારનવાર, યા વારેઘડીએ થયા કરતી હોએ, તેએને બેહોરપણુ લાગુ પડવાનો મોટો સંભવ રેહ છે. એવી રીતે લાગુ પડતું બેહોરપણુ કાંઈ એકદમ પ્રગટ થતું નથી, પણ તે એટલું તો ધીમે અને નહીં માલમ પડે એવી રીતે લાગુ પડતું જાય છે, કે દરદીને ઘણી લાંબી મુદતે માલમ પડે છે, કે તેના કાંનથી હવે બરોબર સંભલાતું નથી. એવી રીતે લાગુ પડતાં બેહોરપણાંમા દરદીની સાંભલવાની શક્તિ, વરસ દાહાડે સુમારે એક ઈંચ, યા તેથી સેહજ વધુ જેટલી ઓછી થતી જાય છે.

સાંભલવાની શક્તિ ઓછી થતી જાય છે કે નહીં, તે તપાસવાની રીત.

કેમપણુ આદમી પોતાની સાંભલવાની શક્તિ તપાસી શકે, અને પોતાની સાંભલવાની શક્તિમા થતો સુધારો તેમજ બગાડો તે પોતે જાણી શકે, એવી મતલબથી નીચલી ધરગતું રીત, રજુ કરેલી આ તકે પ્રસંગોપાત થઈ પડશે. દરદીએ પોતાની સાંભલવાની શક્તિનો, અંદાજ મેળવવા, પ્રથમ પોતાની બંને આંખે પાટા બાંધી, એક ખુરસી ઉપર બેસવું, અને એક કાંન ઉપર હાથ મુકી, તેને બંધ કીધા બાદ, બીજા કાંનની બરોબર સામે, એક નાહનાં ઘડીઆળને પકડી, તેમાથી નીકળતો ‘ટીક-ટીક’ નો અવાજ બરોબર કેટલે તક્તવતે સંભલાય છે, તે નક્કી કરવો.

એ રીતે બંને કાંન વચ્ચે સાંભલાતા અવાજના તફાવતની લંબાઈનો સુમાર નક્કી કીધાથી માલમ પડશે, કે બંને કાંનની સાંભલવાની શક્તીમાં કેટલો ફેર છે. તેમજ જેઓ પોતાનાં બેહુરા કાંનનો ઇલાજ કરતાં હોય, તેઓ પણ દર અઠવાડીએ, યા પખવાડીએ, પોતાના કાંનની હાલતમાં થએલા ફેરફારની ગણતરી, આ રીતે મળતા તફાવત ઉપરથી, જાણી શકશે.

બેહુરપણ લાગુ પડવાના જાણવાબેગ કારણો.

ઉપલાં કારણો સરદીથી લાગુ પડતાં બેહુરપણને જનમ આપે છે. પણ બેહુરપણ એખલું સરદીથીજ લાગુ પડતું નથી. બેહુરપણના બીજાં કેટલાંક જાણવા બેગ કારણોમાં:-

[૧] બચ્ચાંને કાંન ઉપર જોરથી લપડાક, કે છાપત કે મુક્કી, યા ઠોંસો મારવો. એ એક મુખ્ય કારણ ગણાય છે. આવી રીતના મારથી કાંનના પરદાને પરભારી ઇજા થાય છે, અને એવી રીતે થએલી ઇજા, ઘણીકવાર ગંભીર પ્રકારની હોય છે, કેમકે કાંન પર પડેલો માર જો સખત પ્રકારનો હોય છે, તો કાંનનો પરદો ઘણીકવાર ફાટી જાય છે, અને બેહુરપણ જીવેદાનતું લાગુ પડે છે. એટલાં માટે આકળાં સ્વભાવના માખા-પોએ, તેમજ શીક્ષકોએ બચ્ચાંઓને કાંન ઉપર મારવા અગાઉ વીચાર કરવો ઘટે છે. [૨] વેહતા યા ગળાતા કાંનના ચાંપતા ઇલાજ નહીં કીધાથી, પાછલથી બેહુરપણ લાગે છે. [૩] કાંનની આગળ કાંધ ભયંકાર કડાકો-ઘડાકો થયાથી પણ કાંનના પરદાને એલજામ પુગી, બેહુરપણ લાગુ પડે છે. [૪] કાંનની નળી, કાંન માણેલા મેળથી પુરાધ જવાને લીધે પણ કાંનની સાંભલવાની શક્તી ઓછી થઈ જાય છે.

ચોક્કસ દવા પીધાથી લાગુ પડતું બેહુરાપણ.

કાંનના જાણીતા તબીબો અવલોકન કીધા પછી એવાં સેવટ ઉપર આવ્યા છે, કે કેટલીક દવાઓ, અમુક દરદો ઉપર જ્યારે ચાલુ

લાંબો વખત આપવામાં આવે છે, ત્યારે તેની આડકતરી અસર દરદીના કાંત ઉપર થવાથી, પરીણામમાં તે દરદી બેહોશ થઈ જાય છે. દાખલા તરીકે ‘સેલીસીન’ (salicin) અને ‘ક્વીનીન’ (quinine) જ્યારે ચાલુ મોટા ડોઝમાં દરદીને આપવામાં આવે છે, ત્યારે તેની અસરથી દરદીના કાંતમાં ચોક્કસ જાતનો અવાજ થવા માંડે છે. ખાસ કરી † ક્વીનીન જો મોટા ડોઝમાં ચાલુ આપ્યા કીધું હોય, તો કાંતના ભીતરમાં તેથી ઘણી ખરાબ અસર થાય છે, અને દરદી જનમનુ બેહોશ થાય છે.

કાંતમાં થતા દુખારાના નહીં સમજ પડે એવાં કારણો સમજવાની રીત.

[૫] સરદી યા ઠંડીના સમયે જ્યારે ગળું સુજી આવી બેસી જાય છે, ત્યારે કાંતના પરદાને સોજો આવે છે, અને કોષ્ઠવાર એ કારણથી કાંત ગળે છે, અને કાંતમાં સખત દુખારો પણ થાય છે. બાળકોમાં એવી પીડાકારી સાધારણ હોય છે. એવીજ રીતે [૬] દાંત ફુટવાનો જ્યારે વખત આવે છે ત્યારે, તેમજ દાંત જ્યારે કોઢાવા માંડે છે, ત્યારે પણ કાંતની પીડાકારી થાય છે, એ વાત ધ્યાનમાં રાખવી. એ કરતાં પણ અજાણજાણ જેવો બનાવ કોષ્ઠવાર તો એ બને છે, કે [૭] દાંતના ડાકટરોએ, ગમે એવી સાંભાલથી કોઢી ગએલો દાંત પુરેલો હોય છે, અને તે દાંત જોકે જરાબી દુખતો કે કળતો નથી, છતાં કોષ્ઠવાર તેજ દાંતને લીધે કાંતની નળીમાં સખત પ્રકારનો દુખારો (Neuralgia) થાય છે, એ વાત પણ ધ્યાનમાં રાખવી જરૂરી છે.

[૮] નાંહતી વખતે, તેમજ તરતી વખતે પાણીમાં ડુબકી મારતાં, ઠંડુ પાણી કાંતની અંદર જવાથી, કાંતના પરદાને મોટું નુકસાન થાય છે.

† Malcolm Morris.

ઐટલાં માટે તરનારાઓએ કાંનની સલામતી માટે, ૩ યા એવીજ કોઈ ચીજ કાંનમાં ખોસવાને બુલવું નહી. આ વાત ધ્યાનમાં રાખવી, કે (દરીઆનું) ખાઈ પાણી ધણીવાર કાંનના પરદાની ઉપર સોળે લાવે છે, અને તેથી ગંભીર પ્રકારની ઇજા કાંનને થાય છે. [૯] કેટલાક ધંધા એવા છે, કે તે આદમીને બેહોરા બનાવી શકે છે. દાખલા તરીકે બાઈલર-મેકર, અને લશ્કરમાં ટોપ-ફાગનારાઓને રાત દીવસ કાંન ફાટે એવા અવાજો વચ્ચે કાંમ કરવું પડતું હોવાથી, તેઓ હંમેશાં મોટે ભાગે બેહોરા હોય છે. એવા ધંધાદારીઓએ સાહુચેતીના ઇલાજો તરીકે હંમેશાં પોતાના કાંનમાં રૂના હુઆ ખોસીને કાંમ કરવું, જેથી મોટે ભાગે કાંનના પરદાને થતું નુકસાન બચાવી શકાય છે, કેમકે એ ધંધાદારીઓના કાંનના પરદા મોટે ભાગે સખત પ્રકારના અવાજના સખબથી ફાટી ગયલા હોય છે.

કાંનમાં કીડા !

આગલા વખતના વૈદકશાસ્ત્રીઓનું એવું કેહવું છે, કે ‘કાંનમાં કીડા’ હોય છે ! અને કાંનના ભીતરમાં જે જે દરદો થાય છે, તે સઘળાંનું મુળ કારણ, એ કીડાઓ હોય છે. આ વાતની સચાઈ ઇંગ્રેજ વૈદકશાસ્ત્રના પાડે છે.

કાંનમાંથી લોહીનું જવું—તેના કારણ.

કેટલાંક દરદોમાં કાંનમાંથી લોહી વેહ છે. એવાં દરદોની ટીપ અતરે આપવી જરૂરની નથી, પણ માથાંની ખોપરી, જ્યારે પડવાથી યા ફટકા કે મારથી ફાટે છે, તેમજ જ્યારે માથાંની ખોપરીના ભીતરમાં સખત પ્રકારની ઇજા થાય છે, ત્યારે કાંનમાંથી લોહી વેહ છે.

કાંન વીંધવામાં સમાયલો જોખમ અને રાખવી જોઘતી સાહુચેતી.

સ્ત્રીઓએ કાંનમાં ધરેણા પેહરવાનો રેવાજ, બહુ પુરાણો છે. હિન્દુઓમાં મરદો પણ કાંનમાં ધરેણાં પેહરે છે. એ રેવાજ યા શોખને પુરો પાડવા કાંન વીંધાવવા પડે છે. પણ જેઓ કાંન વીંધે છે તેઓએ, તેમજ જેઓ કાંન વીંધાવે છે તેઓએ, આ વાત ખાસ ધ્યાનમાં રાખવી ધરે છે, કે કાંન વીંધવાના હથીઆરો હંમેશાં બનતી સંભાલથી સાફ અને સ્વચ્છ રાખવાં, કેમકે ઘણીકવાર અસ્વચ્છ હથીઆરથી કાંન વીંધાવનારને ઝેર ચઢવાનો સંભવ રહે છે. વળી એકજ હથીઆર વડે, એકી વખતે જો યા વધુ જણના કાંન વીંધવા આગમજ તે હથીઆરને દરેક વખત સારી રીતે ઘોષ તથા સાફ કરીને ઉપયોગમાં, લેવું ધરે છે, કેમકે તેમાંથી પણ એપ લાગવાનો સંભવ મોટે ભાગે રહે છે.

સ્ત્રીઓના કાંનને લાગુ પડતી ખરૂં.

કાંનના ચામકા યા લુલક ઉપર, તેમજ કાંનની બાહારના ભાગ ઉપર 'નરવસ પ્રકૃતી'ની ઓરતોને મોટી ઉમરે, ખરૂં, યા કાંડ લાગુ પડે છે. એવી ઓરતોના શરીર માણેલું લોહી ઘણુંજ નબળું પડી ગયેલું (defective circulation) હોય છે. ખરૂંની આ પીડાકારી ઘણીજ ત્રાસદાયક થઈ પડે છે, અને તબીબો જ્યારે કાંન તપાસે છે, ત્યારે તેમને આ ખરૂંનું કાંંધ પણ કારણ માલમ પડતું નથી.

બેહરપણાના અકસીર ઘડાજ.

R/

† Sp. Tinct Lobelia.

Tr Opii.

Ol Hemlock.

Ol Sassafras.

Ol Wintergreen.

Ol Olive. â â)

. M

આ તેલમા ૩ ભીજવી, સહવાર અને સાંજના, એક એક વખત કાંનમાં ખોસી રાખવું, અને તે કાઢાડયા પછી સાથુના સુમરેતાં પાણીથી કાંન સાફ કરવો. આ તેલથી હડહડતુ બેહોરાપણુ સાંજુ થાય છે.

ગળાંની બીમારીથી લાગુ પડેલાં બેહોરાપણાંનો ઇલાજ.

R/

† Ol. Gaultheriæ 1 part.

Ol. Olivæ 3 parts. M.

ગળાંની બીમારી [Pharyngitis, અને Tonsillitis] થી લાગુ પડેલું બેહોરાપણું, આ તેલના થોડાંક ટીપાં, કાંનમા ચાલુ નાખ્યાથી, સાંજુ થાય છે. આ ઇલાજની સાથે વીજળીક ઇલાજને પણ કાંનને લગાડવાની લલામણુ કરવામાં આવે છે.

કાંનમા સુકાઇ ગયેલા મેલથી લાગુ પડેલાં
બેહોરાપણાંનો ઇલાજ.

R/

† Tinct Benzoini.

Tinct Castor.

Tinct Opii ̃ ̃ ̃ Drm 4.

Ess. Oil of Assafoetida. M 4. M.

આ દવાનાં એક કે બે ટીપાં, કાંનમાં તપાસીને રેડવાં, અને રોજ કાંનને સાથુના ડુક્કાં પાણીની પીચકારી વડે ઘોંઘા નાખવો.

કાંનની નળી સુકાઇ જવાથી અંદર લાગતી ખરૂંજ તથા
બેહોરાપણાંનો ઇલાજ.

R/

Ol Amygd Dule. Drm 4.

Tinct Benzoini M 30-60. M.

મીઠી બદામનું તેલ સુકાઈ ગએલા કાંન માટે અકસીર ઇલાજ તરીકે વપરાયે છે. આ તેલથી કાંનના પરદા ઉપર ચીટકી બેઠેલો, યા સુકાઈ ગએલો મેલ પોચો થઈ જાય છે, અને પાછલથી સાથુના ટુકકાં પાણીની પીચકારી વડે કાંન ધોયાથી, તે નીકળી જાય છે.

કાંનમાં મારતા ચસ્કાનો ઇલાજ.

કાંનમાં જ્યારે ચસ્કા મારતા હોય, ત્યારે આગલ લખ્યા પ્રમાણે તેનું ખરું કારણ શોધી કાઢાડી, તેનો ઇલાજ કરવો. શરૂઆતમાં અલસીના આટાની પોલટીસ કાંનની ઉપર બાંધવી. જો કબજિઆત હોય તો હલકો જવો જીલાબ લેવો, અમે નીચલી દવા કોઈ કંમીસ્ટને ત્યાંથી મંગાવી, તેમાંથી થોડાં ટીપાં કાંનમાં રેડી, દસ મીનીટ સુધી, એ ટીપાં કાંનની અંદર રહે તેમ પડી રહેવું. આ દવા મોટી ઉમરના દરદી માટે જાણવી.

R/

† Solution of Atropine.

(4 Grs to one ounce of water.)

બચ્ચાંના કાંનમાં મારતા ચસ્કાનો ઇલાજ.

બચ્ચાંને માટે એજ દવાનું પાણી, નીચલાં પ્રમાણમાં બનાવી મંગાવી એજ પ્રમાણે વાપરવું.

† Solution Atropine.

(1 Gr. to one ounce of water.)

લાંબા વખતનો પાકતો કાંન-તેના ઇલાજ.

લાંબા વખતનો પાકતો કાંન એ એક જોખમલરી પીડાકારી છે. એવી પીડાકારીનો ઇલાજ બનતાં સુધી કાંનના કોઈ કુશળ

તખીબ પાસેજ કરાવવો ઘટે છે. પણ જેઓ તેવી હાલતમા નહી હોએ, તેઓ માટે નીચલો ઇલાજ સુચવવા ધાર છું.

પાકેલા કાંનને પેહલાં સાબુના પુકકાં પાણીની પીચકારી વડે ઘોષ નાખી, સોજા રૂને એકાદ સલીને છેડે લપેટી, કાંનને ખીલકુલ સુકકો કીધા પછી, નીચલો પાઉડર કાંનમા જોરથી પુકીને નાખવો. એવી રીતે રોજ કાંનને અંદરથી સાફ કરી સુકવી નાખ્યા પછી, એ પાઉડર કાંનમા પુકતાં રેહવું.

કાંનમા પુકવાનો પાઉડર.

R/

† Resorcine, Drm 1
Acid Boric, Oz 2½

M. ft. pulv.

આ ભુકીથી ઘણા હડીલા મરજ દરસ્ત થએલા જણાવવામા આવે છે. ઘણીકવાર આ ભુકીને બદલે નીચલાં પાણીની પીચકારી મારવાની પણ ભલાંમણ થાએ છે.

R/

† Acid Boric Grs 30
Acquæ, Oz 2

M. ft. Lotio.

કાંનની અંદર તેમજ બાહ્યાર થતી ખરજનો ઇલાજ.

R/

† Calcis Sulph,
Alumen,
Bole Armeniac, â â equal parts.

M. ft. pulv,

કાંનની અંદર જો કીડ લાગતી હોય, અને કાંન ઝરફતો હોય, તો આ પાઉડરમાથી થોડો કાંનની અંદર ધુંકવો. જો ખરજ કાંનની બાહાર કોઈથી લાગ ઉપર લાગતી હોય, તો એજ પાઉડરને પાંજીમા ભાજવી, કાંનની બાહાર લગાડી સુકાવા દેવો.

કાંનના ફક્ત એકજ ભાગને લાગુ પડતી પીડાકારીનું આ ઉપર ટપકેતું ગ્યાંન છે. કાંનના બીતરના દરદો એવાં તો જલમ છે, કે ઘણીક વાર આહોશ તખીઓ વટીક તેના ખરા ભેદને પોંદચી શકવામાં પછાત પડે છે. એટલાં માટે ઘણાજ અગત્યના અને ઘરગતુ ઇલાજોને મચક આપે એવી પીડાકારીઓનેજ અતરે દરશાવી, આ બહુ અગત્યની બાબદ અતરે ખતમ કરવી પડે છે.




પત્ર ૨૦ મું.

નાક, ગળું અને મોહોડું.

બોબડાપણું.



મારા પરમસ્નેહી મીત્ર 

સઘળા જ્ઞાનેન્દ્રીય, માટે જો બારીક વર્ણન કરવું હોય, તો આ પુસ્તક જેવાં અનેક પુસ્તકો તે માટે લખવાં પડે. પણ મારી મતલબ કાંઈ વાંચકોને એ બાબતોનું તબીબી જ્ઞાન આપવાની નથી. ફક્ત વેલવાર જ્ઞાન સાથે સંસાર ઉપ્યોગી ખ્યાલ મળી શકે એવી મારી મતલબ હોવાથી, મારે હવે બાકી રેહલી જ્ઞાનેન્દ્રીયનો મુખ્તેસર સાર ટપકાવી, આ પુસ્તકના બહુ અગત્યના ભાગની શરૂઆત કરવી છે.

સંસારમા નાકની કીમત.

મુખની શોભા નાક છે. દુન્યામા નાક વગર ફરવું કાષ્ટનેથી બારી પડે છે. નાક વીનાની જીંદગી, શું અકારી નથી? તોપણ, કેટલાંકો સંસારમા એવાં તો કારણાં હોય, છે કે તેઓ ‘નકટે નાકે દીવાળી’ કરે છે. તેમજ સંસારમા કેટલાંક એવાંબી આપણને મળે છે, કે: ‘નાક ઉપર જો માખ બેસે, તો તેઓ પોતાના નાકથી કાપી નાખે છે.’ એક હાથ ઉપર જેમ સંસારમા કેટલાંકો ગરજ સમે ‘નાક કપાવવા’ તૈયાર થાય છે, તેમ બીજા હાથ ઉપર વળી કેટલાંકો, સંસારમા એવાંબી હોય, છે, કે સાંભા ધણીને તેનું, ‘નાક કાપી હાથમા આપે છે!’ નાકના એવા પ્રતાપ સંસાર

મંડળમાં જાણીતા હોવા છતાં, ઘણાંકે એવાળી હોય છે, કે જેમના મોહોડાં ઉપર “નાક છે, કે નલિયુ” તેનીખી દરકાર કરતાં નથી.

કાપેલાં નાક કેવી રીતે પાછાં ઉગાડવામાં આવે છે.

(જીવો ચીત્ર)

સંસારમાં નાકની કીમત આવી રીતે થતી રહે છે ! આપણા દેશમાં નાકની કીમત ઘણીજ મોઘી પડે છે. એટલું છતાં કેટલીક કોમોમાં, સ્ત્રીઓની કસુર માટે, કેટલાક મરદો ચટ અને પટ તેમના નાક કાપી નાખતા જાહેરમાં માલમ પડ્યા જાય છે. એવા ગુનેહગારોને તેમના ગુનાહ માટે સખતમાં સખત સજા સરકાર કરતી હોવા છતાં, એ અપરાધો અવારનવાર બનતા સંભલાય છે.

પણ આજની ‘સરજરી’ એવાં નકટાંઓની મદદે પણ આવી ઉભી રહે છે. કેમકે એવાં નકટાંઓના કપાઈ ગયેલાં નાકની જગ્યાએ, બાહ્યોશ સરજ્યનો, હવે કાંઈપણ ખાંખી વીનાના નવાં નાક, તેમને બનાવી આપે છે. કેવી રીતે આ નવાં નાક બનાવવામાં આવે છે, તેનું એક ચીત્ર આ સામેના સફા ઉપર આપેલું તપાસી જોયાથી, વાંચક તે ખીના સમજી શકશે.

નાકની અંદરની રચના વીશે લખાનથી બોલવું હું જરૂરનું ધારતો નથી. તેમજ નાકને લાગુ પડતાં દરદો માહોલાં કેટલાંક એવાં તો જોખમભરેલાં હોય છે, કે તેની સારવાર અને ઇલાજે, નાકના કોઈ કાબેલ સ્પેશ્યાલીસ્ટને હાથેજ થવાં જોઈએ છે.

આંદમીની જીંદગીની બે જરૂરીઆતી હાજતો, નાક પુરી પાડે છે. [૧] એક તો સુધવાની, અને [૨] ખીજી, દંમ લેવાની. એ સીવાય આપણી, અનેક સગવડભરી સેવા, નાક બજાવે છે. નાકને લાગુ પડતાં જલમ દરદોને જો પડતાં મુકીએ, તો સલખમ, યાને

કાપેલાં નાક કુવી રીતે પાછાં ઉગાડવામાં આવે છે.



આજની 'સરજરી'ના એક ફત્તેહમંદ પ્રયોગ.

નાકને લાગુ પડતી સરદીનું દરદ જેટલું સાધારણ તેટલુંજ ત્રાસ-દાએક પણ છે, તે પેહલાં યાદ આવે છે. આ દરદ વીશે ફરી ફરી બોલવાની હવે જરૂર રેહી નથી, કેમકે સ્ત્રી-દરપણુવાલાં મારાં પુસ્તકમાં તે વીશે હુ ચીત્ર સાથે સમજણુ આપી ગયો છું. છતાં, એ સલખમના થોડાક નવા ઇલાજો અતરે દરશાવવા વાજબી ધારૂ છુ.

તુરતના સલખમ ઉપર અકસીર દવા.

R/

† Menthol, parts 2 ; Coffee, (finely-ground roasted) parts 50, powdered sugar, parts 50. *M.*
(DR. RABOW.)

આ લુકી ઉપરાં સાંપરી જોરથી સુંઘ્યા કરવી.

તુરતના સલખમ માટે બીજો અકસીર ઇલાજ.

R/

† Menthol, Grs. 2.

Cocaine Hydrochl, Gr. 1.

Acid Boric Pw. Drm 1½. *M.*

આ લુકી પણ ઉપર પ્રમાણેજ વાપરવી.

માથાંમા દુખારા સાથ તુરતના સલખમનો ઇલાજ.

R/

† Morph Hydrochl, Grs. 2.

Bism Subnitr, Drm 6.

Gum Acaciæ pw. Drm. 2. *M.*

આ લુકીની એક એક ચમટી, રોજ અવારનવાર જરૂર પડે તેમ લેવી, અને એ સઘળી ૨ થી ૩ દીવસ સુધી ચલાવવી. માથાંનો દુખારો નરમ પડતાજ એનો ઉપયોગ બંધ કરવો.

† Practitioner's Vade Mecum.

સલખમ અને સરદી માટે ગોળી.

R/

† Quine-Sulph. grs. 18, Liq. Arsenic m. 12,
Liq. Atropine m. 1, Ext. Gent. grs. 20.
Pulv Gum Acaciæ q. s.

M. ft. pills 12

આ ગોળી કોઇ કાબેલ કેમીસ્ટને ત્યાંથી બનાવી મંગાવી, અને એ ગોળીમાંથી એક, દર ત્રણથી ચાર કલાકને આંતરે, દરદના જોરના પ્રમાણુ પ્રમાણુ અંદાજસર, મોટાં માણસે લેવી. આ ઇલાજ દરદની શરૂઆતમાંજ શરૂ કરવો.

કેહવાની કાંઈખી જરૂર નથી, કે નાકને આંખ તેમજ કાંન અને ગળાંની સાથે પરભાડો સંબંધ રેહ છે. નાકના બંને નસ્કોરાંમાં આંસુની નળીના છેડા આવેલા છે. આ સખખને લીધેજ જ્યારે આપણુ રડીએ છીએ, ત્યારે આંખના આંસુ નાકને રસ્તે વેહ છે. આ નળીને તખીખો Lachrymal duct (લેક્રીમલ ડક્ટ) કરી કેહ છે. સલખમ અને સરદીના જોરથી આંખો દોહવાઇ આવી આંજીથી ભરાએલી દેખાએ છે, તેના સખખ એજ, કે 'લેક્રીમલ ડક્ટ' સરદીથી પુરાઇ જાય છે. આ સધળા સંબંધોને લીધે નાક જેવી ઇન્દ્રી કેટલી નાજીક અને જોખમદાર છે, તે ઝટ સમજી શકાય છે. એટલું છતાં તંદ-રોસ્તી માટે નાકની સંભાલ જેટલી અને જેવી રીતે લેવાવી જોઇએ, તેટલી અને તેવી સંભાલ નહીં લેવાવાને લીધેજ, જીવન શકતી મોટા જોખમમાં આવી પડે છે. કેમકે નાકની કોઈખી ખીમારી, ગળાંને રસ્તે આગલ વધી અનેક પ્રકારના કાતીલ દરદોને જનમ આપે છે.

કદરૂપાં અને બદરૂપાં નાક. (જીઓ ચીત્ર.)

નાક અનેક ઘાટ અને અનેક રૂપના હોએ છે. જો તે ઘાટદાર હોએ છે, તો એહરાની શોભામાં વધારો કરે છે, અને જો તે વાંકાં

યા બદરૂપાં હોએ છે, તો ચેહરાની ખુબસુરતીને એજ લગાડનારાં થઇ પડે.

નાકને આધારે ખવાસ અને પ્રકૃતી જાણવાની રીત.

આદમીનુ નાક તેની દેહ અને પ્રકૃતી દેખાડનારી એક ખાસ નીશાંતી છે. આદમીઓના ખવાસ અને સ્વભાવી ખરી અટકળ, તેના નાકના ઘાટ ઉપરથી અટકળી શકાએ છે. નાકના ઘાટ ઉપરથી આદમીની સંસારી હાલત અને જુનીઆદની અટકલ, મુખ સામુદ્રીક વીઘાને આધારે થઇ શકે છે.

હીંદુશાસ્ત્ર પ્રમાણે નાકના ઘાટ ઉપરથી સ્ત્રીની તપાસ.
પદ્મીની સ્ત્રીના નાક કેવાં હોએ છે.

જેમ આંખ માટે, તેમજ નાક માટે હીન્દુ શાસ્ત્રમાં જણાવ્યું છે, કે: “ઉત્તમ જાતની સ્ત્રીઓ પદ્મીની વરગમા મુકાએલી છે. તેમની આંખો હરણી જેવી હોએ છે, અને તેમનાં નાકના શીકરાં નાંહનાં હોએ છે. * * * એવી સ્ત્રીઓ જગતમાં ખીજાંઓનું બહુ કરે છે. તેઓ પતીભક્ત હોએ છે, અને પોતાના સોહાંમણુ ચેહરાથી દુન્યાના દીવ જીતી શકે છે.”

ચીત્રીણી સ્ત્રીના નાક કેવાં હોએ છે.

“ચીત્રીણી વરગમાં મુકાએલી સ્ત્રીઓના * * * તેમના શરીર જેમ ઘણાં ટુંકાં નહી, તેમ ઘણાં ઉંચાં પણ હોતાં નથી. તેમની આંખો કમળ પુલની કળી જેવી હોએ છે, અને તેમના નાક નાંહના અણીઆળાં અને ઘટમદાર હોએ છે. * * *”

રોમન અને ગ્રીશ્યન નાક. (જુવો ચીત્ર.)

બહુ પુર્વકાળથી, સઘળાં નાકના ઘાટમા, ચેહરાની ખુબસુરતીમા વધારો કરે એવાં બે ઘાટવાલાં નાકો, જગતની પ્રસન્નતા પાંખ્યાં

છે. એ એ ઘાટ માણ્યો પેહલો, રોમન ઘાટ અને બીજો ગ્રીશ્યન ઘાટ કેહવાયો છે. એ ઉપરાંત બીજા અનેક ઘાટ હોય છે, પણ તે વીશે આજુ લખવાની અતરે જગ્યા નથી.

નમુનેદાર નાકના નમુના.

જીવો ૧૧ જાતના નાકના ૧૧ ચીત્રો.

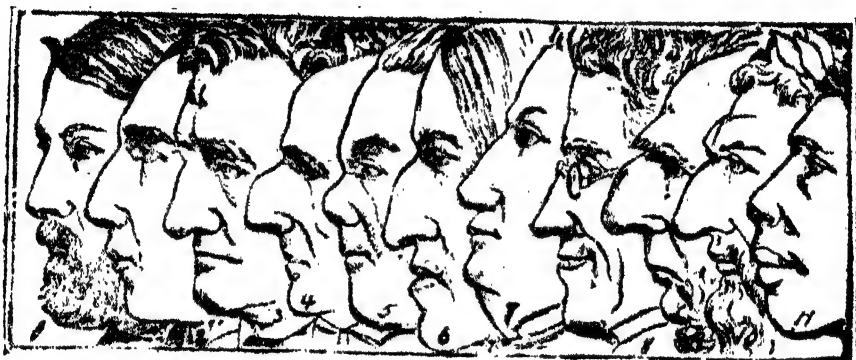
રોમન ઘાટ, અસલ રોમન પ્રજામાં પ્રસન્નતા પાંખેા હતો. ગ્રીશ્યન નાક, એક મહાન ખુબસુરતીની નીશાંત તરીકે ગણાતું હતું. આ એ નાકના ઘાટ કેવા હોય છે, તેથી વાંચનારને જાણીતાં કરવા, અતરે તેનાં ચીત્રો દરશાવ્યાં છે. નેપોલ્યન પોતાના અનુભવને આધારે કેહી ગયો છે કે: ‘જ્યારેબી મને કોઇ મેહનતુ માણસની ગરજ પડતી, ત્યારે હંમેશાં હું લાંબાં નાકવાળાંને પસંદ કરતો હતો. મારો અનુભવ એવો છે’ ‘નેપોલ્યન કેહ છે કે, ‘જેનું માથું લાંબુ (મોટું) હોય છે, તેનું નાક પણ લાંબુ (રોમન ઘાટનું) હોય છે.’

ગ્રીશ્યન નાકનો ઘાટ અનેક કળા અને હુનરમંદીનો શોખ દાખવે છે.

નાકને ખુબસુરત બનાવવાની રીત.

જવાંત ઉંમરમાં નાકની અંદર આંગલા નાખી મેલ કાઢાડવાની જેઓને આદત હોય છે, તેમના નાક મોટપણમાં એવાં તો મોટ થઇ જાય છે, કે તેમના એહરા સોહામણા હોવા છતાં, તેમનાં નાક એક એબ સમાન થઇ પડે છે. માખાપોએ એટલાં માટે બચ્ચાંઓને કદીબી નાકમાં આંગલા ભોકવાની ટેવ પડવા દેવી નહી, અને તેમ કરતાં તેમને અટકાવવાં. જે નાક સાફ કરવાની જરૂર પડે, તો રૂમાલ વડે સાફ કરવું. ગરીબ વરગના લોકોમાં કવચીતજ ઘટમદાર નાક માલમ પડશે, અને તેનું કારણ એજ, કે બચપણમાં તેઓએ નાકની પરવા કે જતન બરોબર નહી કરેલી હોવાને લીધે. નાક જેમ બદરૂપ બનાવી શકાય છે, તેમ ઘટમદાર પણ બનાવી શકાય છે, એ ધ્યાનમાં રાખવું. બચ્ચાંનું નાક સુધારવાના ઇલાજથી, આપણા લોક સારી રીતે જાણીતાં હોય છે. આપણાં લોક તુરતનાં જનમેલાં બાળકનું

નમુનેદાર નાકના નમુના.



૧૧ જાતના નાકના ૧૧ નમુના.

નાક અંગોળ કરાવતી વખતે ચીકાસથી ચોલે છે, તે નાકનો ઘાટ સુધારવાની મતલબથીજ કરે છે. જો એક બચ્ચાનું

† નાક પોહોળું યા ચપટું હોય, તો તે સુધારવાની રીત

હાલ યુરપમા જે ચાલુ થઈ છે, તે એ કે એવાં કાંમ માટે વીલા-યતમા એક ખાસ ચાંપ (Clip) બનાવવામા આવી છે. આ ચાંપ બચ્ચાંના નાક ઉપર રોજ એ ચાર કલાક લગાડી રાખી હોય, તો ગમે એવાં પોહોળાં કે ચપટાં નાક, તેવડે થોડા વખતમાં ઘટમદાર બની જતાં કેહવાયે છે.

માણસના નાકના ઘટમ સુધારવાનો ઉપાય.

કોઈખી નાકનો ઘટમ સુધારવો, એ આજના વૈદકશાસ્ત્રને મન ઝાજી મુશ્કીલ વાત નથી. અગરજો કોઈ મોટું માણસ એવું ચાહે, કે તેના નાકનો ઘટમ તેને બદલવો છે, યા સુધારવો છે, તો તે કાંમ જોકે મુશ્કીલ તો છે, પણ તે નહીં બની શકે એમ નથી. નાક એવાં નરમ અને પોચાં હાડકાં (cartilage) નું બનેલું છે, કે તેને જો ચાલુ દબાંન આપ્યા કીધું હોય, તો તે જેવા જોઈએ તેવા ઘાટનું બની શકે છે.

નાક સુધારવાના સાંચા. Nose Machines.

નાક સુધારવાના જાતજાતના સાંચાની હાલ યુરપમાં શોધ થઈ છે. તે એટલા તો સેહલા અને સસ્તા કેહવાયે છે, કે દરેક જન તેનો ઉપયોગ કરી શકે, અને પોતાના નાકનો જેવો જોઈએ તેવો ઘાટ, તે સાંચા વડે ધડી શકે છે.

લાલ નાખ-તેના ઇલાજ.

કેટલાંકોના નાક હંમેશાં, લાલ રતાસ ઉપર ચહોડેલાં દેખાયે છે. ઘણીકવાર એવાં નાક, ચાલુ દારૂ પીવાની ટેવમા પડેલાંઓનાં હોયે

છે. પણ દારૂ પીનારના નાક કાંઈ હંમેશાં એવાં લાલભુંડ જેવાં હોય છે, એમ સમજવું નહીં. કેટલીક વાર ઓરતોના નાક પણ એવાંજ લાલ રતાસ ઉપર ચઢેલાં હોય છે, જોકે તેઓ કદીખી દારૂ, કે વાંધન પીતાં નથી.

ઘણીકવાર ઘી અને ચીકાસદાર, તેમજ ગરમ, ચટાકેદાર, મસાલેદાર ભોજનનાં ખાનારોઓ, જેઓ હંમેશાં અધ્યાસી જીંદગી ગુજારતાં હોયે, તેમના નાક કોઈવાર એવાં રતાસદાર લાલી ઉપર ચઢે છે. જ્યારે એવાં કારણોને લીધે, નાક ઉપર લાલી ચઢી, તે ભુંડ જેવાં દેખાતાં હોયે, ત્યારે તેનો ઇલાજ સેહલાઈથી થઈ શકે છે.

ઇલાજ એજ, કે એવાં નાકવાલાંઓએ મીઠાસ, ચીકાસ અને ગરમ મસાલેદાર ખાંણા ખાવાના મુકી દેઈ, મધ્યમ સર સાદું ખાંણું લેવું. અવારનવાર હલકા જીલાય લેવા. (જુદા જુદા જીલાય માટે વાંચો સ્ત્રી-દરપણ) તેઓએ માસનો ખોરાક ઓછો કરવો, અને જેમ અને તેમ ખુલ્લી હવામાં રોજ ફરવા નીકળવું. ચાહે, કાશી, અને સ્પીરીટ કે વાંધન જરાખી પીવાં નહીં.

ખાંડુઓ, જેઓને લાલ નાક માટે છીટ હોયે, તેઓએ કદીખી ઓઠી કે કૉરસેટ, યા તંગ પેટી, યા ટંગ પેટીકોટ પહેરવાં નહીં. સ્ત્રીઓને ટંગ પેહરણોથી થતાં નુકસાંન બાબે, લંબાન સાહિત્ય વાંચવું હોયે, તો વાંચો મારાં છેલ્લાં પુસ્તક ‘સ્ત્રી-લવસાગાર,’ અને ‘સ્ત્રી-દરપણ.’

ગળું-અવાજ. (જુઓ ચીત્ર.)

Throat and Voice.

નાક અને ગળાંને પરભાડો સંબંધ કેવી રીતે છે, તે હમણાજ તપાસ્યું છે. ગળાંની રચના એટલી તો ભારી ગુચવાડાભરી છે, કે તે

ગળાંની રચના અને તેનાં દરદા.



ગળાંનો આગળો ભાગ.

૧-૧ સુજી આવેલા 'ટૉન્સીલ.' એ ખીમારી 'ટૉન્સીલાઇટીસ'ને નામે ઓળખાય છે.

* * અને 'ટૉન્સીલની વચ્ચે જે લટકતી ટાંચ દેખાય છે, તે 'યુવ્યુલા' ને નામે ઓળખાય છે.

એકદમ સાદી સમજનાં વાંચકોના ધ્યાનમાં ઉતરી શકે, એમ નથી. ગળાંને રસ્તે જેમ દમ લેવાએ છે, તેમ ખોરાક ચાવીને ખાધા પછી, પેટમાં પણ તે એજ રસ્તા તરફથી દાખલ થાએ છે. એ સઘળી રચના વીશે, સ્ત્રી-ભવસાગરમાં ચીત્રો સાથ મે સમજણ આપી છે, એટલે ફરી અતરે તે રજી કરવાની જરૂર નથી. ખરી જરૂર, તો આ પત્રમાં ગળાંની સાધારણ બીમારીઓની વેહવારૂ ટીપ રજી કરવાની છે.

ગળાંને લાગુ પડતી બીમારીઓ.

ગળાંની તંદરોસ્તીમાં કાંઇખી પ્રકારની ખલલ થાએ છે, તો તેના પરીણામમાં, સરવેથી પેહલાં, અવાજની ઉપર તેની કાંઇક અસર થાએ છે. અગર જો ગળાંમા સોજો આવે છે, અને જીભના મુળ આગલ બંને બાજુ ઉપર આવેલી બેઉ ગાંઠ, જે ‘ટોન્સીલ’ (Tonsils) ને નામે જણાએલી છે, તે જો મોટી થાએલી હોએ છે, તો તે સબબને લીધે અવાજમા કાંઇક એવો તો વીચીત્ર ફેરફાર થાએ છે, કે તેનું બરોબર બયાંત થઇ શકતું નથી.

ટોન્સીલાઇટીસ-જીભના મુળ આગલ આવેલી

ગાંઠનો સોજો. (જીઓ ચીત્ર.)

Tonsillitis.

આ ટોન્સીલ ગળાંની બંને બાજુએ, આવેલી છે. (જીઓ ચીત્ર.) કોઇ વાર એ બંને ગાંઠ સુજીને મોટી થઇ આવે છે. કોઇ વખત એ બંને ગાંઠ એટલી તો મોટી થઇ જાએ છે, કે તેથી દમ લેવાની ગળાંની નળીનો મારગ વટીક બંધ થઇ જાએ છે. જ્યારે એ ગાંઠ પાક ઉપર ચઢે છે, ત્યારે ભારી વેદના ખમવી પડે છે. એવે સમે કોઇખી ચીજ પીવાની કે ગળવાની મોટી મુશ્કેલી પડે છે.

ગળાંની ગાંઠના સોજનો ધલાજ.

ગળાંની આ ગાંઠ જ્યારે ઘણી મોટી થાય છે, ત્યારે તખીઓ ઘણીજ સફાઈથી, એક ખાસ હથીઆર વડે તેને કાતરી કાઢાડવાની દરદીને સલાહ આપે છે. ઘણાકે તખીઓનું એવું મત છે, કે જ્યાં સુધી જરૂર પડે નહીં, ત્યાં સુધી આ ગાંઠને કદીખી કતરાવવી નહીં. જ્યારે સઘળા ધલાજ નીચ્છલ થાય ત્યારે સેવટના ધલાજ તરીકેજ આ ગાંઠ કતરાવવી. મોટે ભાગે ચાંપના ધલાજ તુરતજ લીધાથી, આ ગાંઠનો સોજો નરમ પડી જાય છે. શરૂઆતના ધલાજ તરીકે કપજીઆત દુર કરનારો જીલાળ ચાલુ કરવો. (જીઓ સ્ત્રી દરપણુ). ગળાંની બાહાર અળસીના આટાની પોલટીસ દર બંને કલાકે તાજી બનાવેલી મુકતાં રેહવું, અને નીચે જણાવેલી દવા તૈયાર કરાવી, તેના કાગળા સારી રીતે ગાંઠને લાગે તેમ કરવા.

કાગળા: કન્વાનાં દવા.

R/.

Tinct Iodine min 20-25

acqnæ, oz. 10.

M.

આ દવા બે દીવસ સુધી ચાલુ રાખવી, અને મોટે ભાગે તેથી આરામ થવાનો સંભવ રેહ છે. એથી 'ટૉન્સીલ' પાક ઉપર ચહડતા અટકશે. દરદીએ એ મુદત દરમ્યાંન ગરમ દુધનોજ ખોરાક સારી રીતે લેતાં રેહવું. કેટલાકે તખીઓ એવે વખતે 'પોર્ટ' વાંધન' આખા દીવસમાં ૪ થી ૬ આંઉસ જેટલો લેવાની ભલામણ કરે છે.

એટલું જતાં, જો ટૉન્સીલમાં ઘટકા કે ચરકા મારતા હોય, અને જો તેથી કાંનમા ચરકા મારવા શરૂ થાય, તો જાણવું કે ટૉન્સીલ પાક ઉપર ચહડે છે. એવે સમયે કોઈ કુશળ સરખાંનની સારવારમાં દરદીએ તુરતજ જવું ઘટે છે.

પરજીભની ખીમારી-(જીઓ ચીત્ર.)

અને ટાન્સીલની વચ્ચે જે લાંબી લટકતી ટોંચ, ચીત્રમાં દેખાએ છે, જેને આપણે ‘પરજીભ’ ને નામે ઓળખીએ છીએ, તે તખીખી ભાશામાં *uvula* (યુવ્યુલા) ને નામે જણાએલી છે. એ ‘યુવ્યુલા’ પણ કોઈ વખત સુજી આવે છે, અને લાંબાઈમાં પણ વધી જાય છે. જ્યારે એ વધારે લાંબી થાય છે ત્યારે તખીખો, એને પણ થોડીક કાપી કાઢાડવાની ભલામણ કરે છે. પણ ઘણાક તખીખો એ પ્રયોગની વીરુધ્ધ છે. આ યુવ્યુલા જ્યારે ઘણી લાંબી થાય છે, ત્યારે ગળાને લાગ્યાથી, ચાલુ ખાંસી થયા કરે છે. ખીનઅનુભવી હકીમો અને તખીખો અજ્ઞાનતા યા ગફલતીથી, આ લાંબી થાયેલી યુવ્યુલાની ખરી હાલત પીછાણ્યા વગર, ખાંસીના ઇલાજ તરીકે અનેક દવાઓ દરદીને ચાલુ આપતા રહે છે, અને ખાંસીનાં ખરાં કારણોના ઇલાજ, એ રીતે થતો નથી. એવા સંજોગ વચ્ચે કોઈ કુશળ તખીખ પાસ, આ પરજીભની થોડીક ટોંચ કતરાવવી પડે છે. પણ તે આગમજ એ પરજીભ ઉપર કેટલીક ભરચોપડ કરવાની દવાઓના ઇલાજ પણ થઈ શકે છે, જે કોઈખી બાહોશ તખીખ પોતાને હાથે ફતેહમંદીથી કરે છે. ગળાને લગતાં ખીન દરદો માટે ‘ખી-દરપણુમાથી’ જાણી શકાશે.

અવાજ ખીલવવાની રીત.

અવાજ ગળાંમાંથી નીકળે છે. આપણા ગળાંની રચના, ઇંગ્લેજ વાળું ‘ઓરગન’ ને આબાદ મળતી આવે છે. કેવી રીતે આપણું ગળું ઓરગનને મળતું આવે છે, તે અતરે દરશાવવાની જરૂર નથી.

† જુવો કરતાએ જ્ઞાન પ્રસારક મંડલી તરફથી આપેલાં સંગીત વીણા ઉપરના જાહેર ભાશાણાના સંગ્રહવાળું પુસ્તક ‘કળાવંત’. કર્તા.

એક મધુર અવાજ, સાંભલનારાંઓનું ચીત આકર્ષી શકે છે. જેમ જેમ અવાજને તાલીમ આપવામાં આવે છે, તેમ તેમ અવાજ સુધરતો અને ખીલતો જાય છે. આ પરીણામ સંગીતની ચાલુ કસરત કીધાથી આવે છે. એક અવાજ મધુર છે કે કઠોર, તે કાંને પડતાંજ પારખી શકાય છે. અવાજને કેળવવા અને સુધારવાનો લાયક વખત, જવાનીની શરૂઆતનો ગણાય છે. વીસથી પચીસ વરશની ઉંમર પછી, અવાજ સુધરવાનો, કે કેળવવાનો વખત રહેતો નથી. તોપણ પચીસ વરશની ઉંમર પછી, જેટલી મેહનત અવાજને ખીલવવા કે સુધારવા માટે કરવી પડે છે, તેટલી મેહનત અવાજ સુધારવા કે ખીલવવા માટે તે આગમજ કરવી પડતી નથી.

અવાજ જળવી રાખવાની ત્રણ રીત.

અવાજની મધુરતા જળવી રાખવા માટે, ત્રણ ચીજની જે ખાસ જરૂરત છે, તે ધ્યાનમાં રાખવું. [૧] દાંતની જતન કરી દાંતને પુર તંદરોસ્ત હાલતમાં રાખવા. [૨] ગળાંને તપાસી, કાંઈખી પ્રકારની પીડાકારીથી તેને નીરાળું રાખવું. [૩] છાતી (યાને ફેફસાં)ની જતન રાખવી, કે જેથી કાંઈખી પીડાકારી તેને લાગુ પડે નહી.

[૧] દાંતની જતન, અવાજને માટે ખાસ જરૂરની છે. જો દાંત પડી જાય છે, તો શબ્દ રચનાના ઉચારો, સ્પષ્ટ થઈ શકતા નથી. તેમજ યાદ રાખવું, કે [૨] સેહજખી ગળું પડ્યું હોય, યા ખખડતું હોય, તો કદીખી તેવે ગળે ગાવાનું, કે ખોલવાનું ચાલુ રાખવું નહીં. વધુ યાદ રાખવું, કે [૩] ગરમ ઓરડામાંથી, બાહાર નીકળતાં હંમેશાં મોહોડું બંધ રાખી, નાક વાટે દમ લેવો, જરૂરનો છે, કેમકે ગરમ હવામાંથી બાહાર નીકળી, બાહારની ઠંડી હવા મોહોડાં વાટે દમમાં લેતાં, ગળાં (Larynx) ને સરદી લાગુ પડે છે.

જાહેર વક્તા અને જાહેર ગાનારાંઓએ પોતાના અવાજ કેમ જાળવવા.

અનેક કારણોને લીધે, અવાજના સરોદમાં ફેરફાર થાય છે. અવાજનો સદઉપયોગ કીધાથી તે જેમ જળવાય રહે છે, તેમ દુરવ્યસનોથી તે બગડી પણ જાય છે. આદમીની ઉંમર જેમ જેમ વધતી જાય છે, તેમ તેમ તેના અવાજમાં પણ ફેરફાર થતો જાય છે. વળી મરદ તેમજ ઓરતોના અવાજ, ‘પીચ’ (pitch) ના બાબમાં જેમ એક બીજાથી જુદા પડે છે, તેમજ જવાંની શરૂ થવા આગમજ, તેમજ જવાંની પુરી થવા પછીથી તેમાં ફેરફાર થતો રહે છે. આવા ફેરફારો ગાનારાંઓના બાબમાં ખાસ કરી વધારે જણાય આવે છે, અને એ ઉંમરે ઘણા ઉંચા સુર ઉપર તેઓથી પોંદ્ધચી શકાતું નથી. વળી વૃદ્ધ ઉંમરે, ગાનારાંઓ તેમજ જાહેરમાં બોલનારાંઓના અવાજ, અસ્થીર બની કાંપતા હોય, એવા બને છે. પણ અવાજને કેળવ્યાથી, આ સઘળાં પરીણામ આવતાં અટકે છે. જેઓ જાહેર વક્તા તેમજ જાહેર ગાય-ણુંકાર તરીકે પોતાની જાંદગી ગુજારતાં હોય, તેઓને પોતાના અવાજ કેળવવાની ખાસ જરૂર છે. ખાસ કરી આગલા વરગવાલાં-ઓના કરતાં જાહેર ગાયણુંકારોનું કામ અતીશય મુશ્કેલ હોય છે, કેમકે તેઓને પોતાની જાંદગીની સઘળી હાજતો, ઘણીજ મધ્યમસર અને નીચમીત રાખવી પડે છે.

મોહોડાંની ખામીને લીધે,
અવાજની ખરાબી કેવી રીતે થાય છે.

ગળાંની બીના હવે પડતી મુકી મોહોડાંની રચનાનો અવાજ સાથે કેવો સંબંધ રહે છે, તે દેખાડવાની જરૂર છે. કાંઈથી લંબાન કીધા વગર કેહવાની જરૂર છે, કે મોહોડાંમાં જે આગલા દાંત હોતા નથી, તે ગમે એવા મધુર અવાજની તેથી બરબાદી થઈ જાય છે. એવાં દાંત વગરના

બોલનારાંઓના રમુજ દાખલા અતરે ટાંકવાની જરૂર નથી. કેટલાંકોના મોહોડાંમાંના ટાળક અંદર જનમથી ફાટ પડેલી હોય છે, યા તો કાંઈક કાતીલ દરદના પરીણામ તરીકે મોહોડાંના ટાળકનો થોડોક ભાગ ખરી ગયેલો હોય છે, ત્યારે તેવાંઓ મોટે ભાગે ગુંગણું બોલે છે. ટાળકની એવી ખીમારીવાલાંઓ ત નો ન, દ અથવા ડ નો, ન,-ગ અને ઘ, નો ઙ, અને એવી રીતે મોટે ભાગે તેઓ નાકને રસ્તે બોલતાં હોયે, એમ સંભળાયે છે. જોકે તેમનું ગળું અને અવાજ ખીલકુલ કાંઈખી ખામી વીનાના હોયે છે, તોપણ ટાળકની આવી ખામી ભરી હાલતને લીધે, અવાજની ખરબાદી થાયે છે. એ ઉપરાંત એક ખીજ ખામી, તે મોહોડાંમાં

ટાંકવાલી—જીભ

ની હોયે છે, જેથી શબ્દ રચનાના ઉચ્ચાર ઘણાજ કફોડા અને કચવાટ ભર્યા સંભળાયે છે.

બોખડાપણું. Stammering.

બોલવાની સઘળી જાણવા જોગ ખાંમીઓમાં, બોખડાપણું કાંઈક વીચીત્ર પ્રકારની ખાંમી છે. બોખડાપણું કાંઈ મોહોડાંની, જીભની કે ટાળકની ખાંમીતે લીધે થતું નથી, એ જાણવું જરૂરનું છે. તેમજ એ કાંઈ ગળાંની ખામીનું કે કાંઈખી દુખ દરદનું પરીણામ હોતું નથી. તેમજ કેટલાંકો ધારે છે, તેમ મગજની ખાંમીભરી હાલતનું પણ એ પરીણામ હોતું નથી. બોખડાંઓનો કાંઈ દુકાલ નથી, કે તે વીશે લખાંનથી લખવું પડે. એટલુંજ કેહવું જરૂરનું છે, કે બોખડાપણું એક વીચીત્ર જાતની પીડાકારી છે. બોલતાં બોલતાં અચબુચ આંકડું ! *spasm* [સ્પૅઝમ] આવવાથી, બોલનાર પોતાનું બોલવું એકદમ બોલી શકતો નથી, અથવા તો તે બોલતો બોલતો અટકી પડે છે, અને અમુક હરફ તે ફરી ફરી બોલ્યા કરે છે.

બોખડાંપણું કેમ આવે છે.

અળએળ જેવું તો એ છે, કે આ આંકડાં (સ્પૅંઅમ) વ્યંજનવાલા હરફે બોલતાંજ આવવા માંડે છે, અને મોટે ભાગે સ્વરવાલા હરફે બચી જવા માંમે છે. વળી જાણુવા જેવું એ છે, કે આ આંકડું, કોઇખી વ્યંજનવાલા શબ્દની શરૂઆત કરતાંજ આવે છે, અને કોઇખી શબ્દને છેડેનો હરફ બોલતાં, તે આવતું નથી.

આ પીડાકારીનું બયાંન સેહજ વીચીત્ર છે. વીદવાંન તખીએ હજી એના ઇલાજ માટે એકમત થયા નથી. પણ આ ખીના જાણુવા જોગ છે, કે બોલતાં બોલતાં કોઇ વખત હોઠ અટકી પડે છે, ત્યારે આંકડું હોઠ ઉપર આવેલું કેહવાએ છે, અને તે આંકડાંને લીધે હોઠ થોડીક પગ સુધી સરળતાથી બોલના અટકી પડે છે. દાખલા તરીકે પપપપ-મમમ-ફફફ હરફે અનેક વાર બોખડાંઓ બોલતાં સંભલાએ છે. એજ રીતે જ્યારે બોલતાં બોલતાં જીભની ડીચકીને એ આંકડી આપી જાએ છે, ત્યારે જીભ વડે બોલાતા શબ્દોની તેવીજ હાલત થઇ પડે છે. કોઇ વાર જ્યારે સ્વરવાલા હરફે બોલતાં અચકાઇ જવાએ છે, ત્યારે આ સ્પૅંસઅમ, ગળાં (Glottis) આગલ આવેલું કેહવાએ છે.

બોખડાંપણાના કારણો.

આ પીડાકારીના અનેક કારણો કેહવાએ છે. [૧] ધણું કરી એ પીડા બચપણુથી લાગુ પડે છે. [૨] કોઇ વખત મોટી ઉમરે કાંઇક ભયંકાર અકસમાત થયા પછી, યા [૩] એકાએક ધાસ્તી ખાધા પછી, યા [૪] કોઇ જીવત્રેણ ખીમારી ભોગવી ઉડ્યા પછી, બોખડાંપણું લાગુ પડતું કેહવાએ છે. બોખડાંઓ કાંઇ હંમેશાંજ એ પીડાકારીથી હુરાંન થતાં નથી. ધણીકવાર એવાંઓ સાફ અને છટાથી બોલે છે, પણ જ્યારે તેઓ [૫] ગુસ્સાથી ધણાજ ઉસ્કેરાએલાં હોએ છે ત્યારે,

યા તો તખીઅતથી હુરાંન હોએ છે ત્યારેજ એ પીડાકારી વધારે જોર પકડે છે.

બોબડાંપણની ત્રણ વીચીત્ર અન્નએખીઓ.

અન્નએખ જેવું તો એ છે, કે બોબડી બાંનુઓ કરતાં, બોબડા અહરથોનું પ્રમાણ હંમેશાં વધારે હોએ છે ! ખીજી અન્નએખી એ છે, કે ગમે એવાં હડહડતાં બોબડાંઓ જ્યારેખી કોઇના કાંનમાં ધીમેથી વાત કરે છે, ત્યારે કદીખી તેઓને એ પીડાકારી લાગુ પડતી નથી. તેમજ હડહડતા બોબડાંઓ, જ્યારે ગાયણ ગાએ છે, ત્યારે પણ તેઓને મજકુર આંકડી કદીખી લાગુ પડતી નથી.

બોબડાંપણના ઇલાજ.

આ સઘળું જાણ્યા પછી, વાંચક સવાલ કરશે, કે બોબડાંપણનો ઇલાજ શું છે ? ખરી વાત તો એ છે, કે બોબડાંપણું અંતક કારણોથી થતું હોવાને લીધે, જ્યાં સુધી તેનું મુળ કારણ માલમ પડે નહીં, ત્યાં સુધી ઇલાજ કારગત લાગે એમ નથી.

[૧] ધ્યાન રાખવું, કે બોબડાંપણું કાંઈ એવું દરદ નથી, કે દવાઈ ખીધાથી, કે ગોળી લીધાથી તે સાફ થઈ શકે. તેમજ તે કાંઈ એવું દરદખી નથી, કે થોડાંક અઠવાડીઆં, કે બે ચાર મહીનામાં તે સાફ થઈ શકે. એ દરદ સાફ થવા માટે વખત અને ધીરજ સાથ ખંતીપણાથી જેઓ નીચલાં ઇલાજના ધોરણ અખત્યાર કરી, તે અમલમાં મુકશે, તેઓજ બેશક એ ઇલાજની કદર અને કીમત જાણી શકશે. કેટલીક વખતે બોબડાંપણું અચબુચ થઈ આવે છે, અને તેવી રીતે લાગુ પડેલું બોબડાંપણું, ટુંક વખતમાં જતું પણ રહે છે.

[૨] લાંબી ખીમારીમાંથી સાળાં થયાં પછી નબળી દેહને લીધે બોબડાંપણું જ્યારે લાગુ પડે છે, ત્યારે તેના ઇલાજ તરીકે 'નરવાંધન-ટાનીક'ને નામે જણાએલી દવાઓ ચાલુ કીધાથી, તેવાં બોબડાંપણાનો

ઇલાજ થઇ શકે છે. [૩] બચપણમાં બાળકોને લાગુ પડતું ઝોળડાપણું ઘણીકવાર અચબુચ નાબુદ થઇ ગએલું માલમ પડે છે. [૪] ઘણીકવાર જાહેર સભામાં કેટલાંક ઝોળડાંઓ ફતેહમંદી સાથે, કાંઇપણ અચકાયા વીના પોતાનું બાશણ કરતાં જણાયાં છે. એવાંઓ જણાવી ગયાં છે, કે પોતાનાં બાશાંણુ જાહેરમાં રજુ કરવા આગમજ, તેઓ સારી રીતે ધરમા ઝોળીને, યા ઘડીઘડી વાંચીને તૈયાર થયા પછીજ, આહાર જાહેરમાં બોલતાં હતાં. આ ઇલાજ બેશક અજમાવવા જોગ છે. [૫] ઝોળડાંઓએ ઇલાજનું સરવેથી પેહલું ધોરણ યાદ રાખવું, કે કદીબી તેઓએ ઉસ્કેરાઇને કાંઇબી બોલવું નહી. [૬] કદીબી તેઓએ ઉતાવલે, કે ઝડપે બોલવું નહીં. [૭] કદીબી તેઓએ વીચાર કીધા વગર બોલવું નહી. [૮] ગુસ્સો લાગ્યા છતાં કદીબી તેઓએ ગુસ્સે થઇ બોલવું નહી. [૯] ચીરડાઇ જવા છતાં, કદીબી તેઓએ જુમ પાડી કે ચીરડાઇને બોલવું નહી. આ પ્રાથમીક ધોરણ દરએક ઝોળડાંએ અમલમાં મુકવાં ઘટે છે. [૧૦] વળી યાદ રાખવું, કે કાંઇબી બોલવાની શરૂઆત કરવા આગમજ, પેહલાં તેઓએ દમમાં સારી જેવી હવા ખેંચી, પછીજ બોલવા માંડવું. [૧૧] જે હરફ ઉપર ઝોળડાંની જખાંન લાગતી હોએ, તે હરફ ઉપર વારંવાર બોલવાની ચાલુ ‘પ્રેક્ટીસ’ ધરમા કરવાથી જખાંન સુધરે છે. [૧૨] અમુક હરફ ઉપર જ્યારે એવાં દરદીની જખાંન લાગતી હોએ, ત્યારે તે હરફ બોલવા પેહલાં, દરદીએ પોતાનો દમ ખેંચવા થોબી જવું, અને દમ ખેંચ્યા પછીજ, તે હરફ બોલવા માંડવો.

બાકી રેહલી જ્ઞાનેન્દ્રીયને માટે હવે વધુ લખાન કરવી બેજરૂર છે, કેમકે તે સઘળાં વીશે, અત્યાર આગમજ પ્રસીધ થઇ ગએલાં મારાં સંસારી પુસ્તકોમાં લખાઇ, છપાઇ અને વંચાઇ ગયું છે.



પત્ર ૨૧ મું.

આદમીની છપંન પ્રકારની સ્થિતી.

56 MENTAL & PHYSICAL CONDITIONS.



જગતમાં વસ્તાં છપંન પ્રકારના આદમીઓ.

આ જીવનશાસ્ત્રના ગુપ્ત ભેદનો માર્ગ, સેહલ અને સરલ કરવા માટે, તેમજ જેઓ આ લેખ વાંચી તેના મર્મને પોંછોંચવા આહતાં હોએ, તેમની ગુચ્છવણ દુર કરવા માટે, મનુષ્યજાતને પદ પ્રકારની પ્રકૃતી, યાને પદ જાતના ભાગમા, યા પદ વર્ગમાં સગવડને ખાતર વેંહચી નાખ્યાં છે. એ સઘળા વર્ગ આગળ જોતાં માલમ પડશે.

આ છપંણુ વર્ગ માહેલા કોઇથી એક વર્ગ, યા ભાગ, યા પ્રકૃતીમા, દરએક ઓરત, મરદ, કે તેમજ દરએક નાંહનુ, મોટું, કે વૃધ, આવી જાએ છે. આ છપંણુ ભાગ માહેલા કયા ભાગમા આદમી આવે છે, તે એકવાર પછવાડે આપેલા લેખ પ્રમાણે નકકી કીધાથી, કોઇથી આદમી પોતાની તેમજ બીજાંની તબીયત, પ્રકૃતી, તેમજ પીડાકારીના બાળમા જોઇતી તમામે તમામ સલાહ, સંતોષકારક પ્રમાણુમા મેળવી શકે છે. યાદ રાખવું કે કોઇથી વખતે, કોઇથી પ્રકારની પીડાકારી માટે, તમુને કોઇથી પ્રકારની સલાહ જોઇતી હશે, તો એ લેખની મદદ લીધાથી, તમો મેળવી શકશો. ખાધાની કે પીધાની અમુક બાળદમા, કોઇથી પ્રસંગે, યા કોઇથી પીડાકારીના સંજોગ વચે, 'શું' શું ખાવું અને શું' શું નહીં ખાવું, તે સઘળું તે એ લેખ સુચવશે, એટલુંજ નહીં, પણ એ ઉપરાંત તમોએ કેમ ફરવું,

કેટલું ફરવું, ક્યાં ફરવું, શું શું પેહરવું, કેવું કેવું પેહડવું, ક્યારે સુવું, કેટલું સુવું, ક્યારે ઉઠવું, ક્યારે નાહાવું, કેમ નાહાવું, કેવી હવામાં વસવું, ક્યાં રેહવું, ક્યાં નહી રેહવું, એ અને એના જેવી બીજી અસંખ્ય ખબરોની બાતમીના હજારો ખુલાસાવાર જવાબો, તમે મેળવી શકશો.

યાદ રાખજો કે આ જીવનશાસ્ત્રના મર્મ જાણવા માટે, તમને આ પુસ્તકની રોજ જરૂર પડશે. પ્રીય વાંચક, કાંઈખી શક વગર, તું પોતે, આ છપંન પ્રકારના વર્ગ માણેલા કોઈખી એક વર્ગમાં સમાઈ ગએલી છે. એટલે તુને કદીખી આ લેખની મદદ લીધા વીના ચાલે એમ નથી.

આદમીની દેહના છપંન પ્રકારના નામ, અને તે ની વીગત.

આદમીની દેહ યાને આદમીનું શરીર, સગવડને ખાતર છપંન સ્થિતી દરશક ભાગમાં વેંહચી નાખ્યું છે. એ છપંન પ્રકાર કેવા છે, તેની સમજણ વાંચનારની સગવડને ખાતર નીચે દરશાવવામાં આવે છે.

૧—ન્યમાનુસાર તખીયતવાલાં=Normal Health.

૨—મેહનત કરનારાં=Physical Workers.

૩—મગ્જમારીનું કાંમ કરનારાં.=Brain Workers.

૪—નાજુક દેહવાલાં=Nervous Persons.

૫—વીચાર વાયુવાલાં=Melancholy Persons.

૬—ગુસ્સાવાલાં=Passionate Persons (Fits of anger.)

૭—ચીરડાઉ ખવાસવાલાં=Irritable Persons.

૮—શરમાળ ખવાસવાલાં=Bashful Persons.

૯—ઉરકેરાઇ જનારાં=Excitable Persons.

- ૧૦—નબળી દેહવાલાં=Easily Depressed Persons.
- ૧૧—હવસખેરાં=Excess of Animal Passion.
- ૧૨—અધઆસી, યાને ઝટ થાકી જનારાં=Languid Persons.
- ૧૩—પીત વીકારવાલાં=Bilious Persons.
- ૧૪—શીકાં પીળાં રંગવાલાં=Sallowiness of Skin.
- ૧૫—લોહી વગરનાં=Anæmic Persons.
- ૧૬—સરદીની દેહવાલાં=Chilly Persons.
- ૧૭—પતલાં-તાવદાંન=Thin Persons.
- ૧૮—જડાં-દોંગાં=Fat Persons.
- ૧૯—ભાગી ગએલી ભુખવાલાં=Anorectous Persons.
- ૨૦—નબળાં-નાતવાંન=Lack of Strength.
- ૨૧—ગરમ દેહવાલાં=Hot-Blooded Persons.
- ૨૨—ચીકણી-ચાંમડીવાલાં=Oily-Skinned Persons.
- ૨૩—સુકી-ચામડીવાલાં=Dry-Skinned Persons.
- ૨૪—જુલાધ પડેલી ચાંમડીવાલાં=Loose-Skinned Persons.
- ૨૫—જુકણુ લાગેલાં=Day Sleepiness.
- ૨૬—પેસીનાની દેહવાલાં=Perspiring Persons.
- ૨૭—લોહીઆળ=Excess of Blood.
- ૨૮—માથાના દરદવાલાં=Headache.
- ૨૯—ઉંઘ વગરનાં=Sleeplessness.
- ૩૦—કબજઆત કાઠાવાલાં=Costive Persons.
- ૩૧—દુર્બળ દેહવાલાં=Debilitated Persons.
- ૩૨—બગડેલાં લોહીવાલાં=Spots, Blotches.
- ૩૩—આદીની દેહવાલાં=Flatulent Persons.
- ૩૪—નબળાની દેહવાલાં=Neuralgic Persons.

- ૩૫—પેટના મરજવાલાં=Habitual Looseness of Bowels.
 ૩૬—દારૂડીયાં યાને છાકટાં=Alcoholism.
 ૩૭—બદહજમીઅતવાલાં=Dyspeptic Persons.
 ૩૮—લીવરની બીમારીવાલાં=Liver Disordered Persons.
 ૩૯—રૂમેટીઝમની દેહવાલાં=Rheumatic Persons.
 ૪૦—ગાઉટની દેહવાલાં=Gouty Persons.
 ૪૧—નબળાં હાર્ટવાલાં=Weak-Heart.
 ૪૨—ચાંમડીના દરદવાલાં=Eczematous Persons.
 ૪૩—મીઠી પીસાચના રોગવાલાં=Diabetic Persons.
 ૪૪—ખાંસના રોગવાલાં=Consumptive Persons.
 ૪૫—ખાંસીની બીમારીવાલાં=Bronchitic Persons.
 ૪૬—હાંફાની બીમારીવાલાં=Asthmatic Persons.
 ૪૭—ગુરદાની બીમારીવાલાં=Bright's Disease.
 ૪૮—કમળાવાલાં=Jaundiced Persons.
 ૪૯—જાનતંતુની નબળાઇવાલાં=Nervous Exhaustion.
 ૫૦—કંઠમાળની દેહવાલાં=Strumous Persons.
 ૫૧—રેતીનાં દરદવાલાં=Red Gravel.
 ૫૨—શીકરાંના મરજવાલાં=Epileptic Persons.
 ૫૩—ખસવાલાં=Scurvy.
 ૫૪—સંઘ્રહણીની બીમારીવાલાં=Diarrhœic Persons.
 ૫૫—બાળપણ અને જવાની=Childhood and Youth.
 ૫૬—અઘોડપણ અને ઘડપણ=Aged Persons.



દીરઘાયુષી-દસ્તાવેજ. નંબર ૧.

નંબર.	આદમીની સ્થિતિના છપન પ્રકાર. (૧ થી ૨૮ સુધી.)	દરદાની નિશાની અને કારણ.	કેવા અને કેટલા ખોરાક લેવા.	શું. શું. પીણું. કેટલું. પીણું.	ખાવાના નીયમ.	શારીરિક કસરત કેવી કરવી.	અંધોળ કેવા પ્રકારની કરવી.
૧	ન્યમાનુસાર-તખીઅત ...	૧૦૩૨	૬૮૯	૩૨૩	૨૯૬	૨૯૯	૮૪૩
૨	મેહનત કરનારાં ...	૮૪૮	૭૬૩	૭૩૪	૪૯૪	૭૦૦	૯૫૧
૩	મગ્ગમારી કરનારાં... ..	૭૩૯	૬૬૬	૧૦૧૪	૩૨૬	૪૧૬	૬૬૩
૪	નાળુક દેહવાલાં ...	૨૨૪	૭૦૭	૧૦૧૪	૩૨૬	૭૦૮	૬૭૭
૫	પવીચાર વાયુવાલાં ...	૮૦૮	૧૦૫૮	૧૦૧૪	૮૧૦	૧૦૨૩	૭૯૦
૬	ગુસ્સાવાલાં	૮૨૪	૭૮૨	૧૦૧૪	૩૨૬	૧૦૦૧	૭૯૦
૭	ચીરડાઉ ખવાસવાલાં. ...	૧૦૫૫	૭૮૨	૧૦૧૪	૩૨૬	૧૦૦૧	૯૩૯
૮	શરમાળ ખવાસવાલાં.. ...	૮૮૦	૧૦૦૦	૧૦૧૪	૬૭૩	૮૯૦	૮૮૧
૯	ઉચ્ચેરાઇ જનારાં	૪૭૫	૨૯૫	૧૦૧૪	૩૨૬	૫૨૭	૮૮૧
૧૦	નબળી દેહવાલાં	૧૦૩૩	૧૦૧૯	૧૦૧૪	૩૨૬	૧૦૨૩	૮૮૧
૧૧	હવસખોરાં.	૯૦૭	૧૦૦૦	૮૮૨	૩૨૬	૮૭૫	૭૯૦
૧૨	અધ્યાસી પ્રકૃતિના....	૧૦૪૧	૭૮૨	૧૦૧૪	૬૭૩	૭૮૩	૭૯૦
૧૩	પીત વીકરવાલાં	૧૦૨૭	૧૦૦૦	૧૦૧૪	૬૨૭	૬૮૮	૭૭૭
૧૪	શીકાં-પીળા રંગવાલાં..	૮૨૨	૭૮૨	૨૫૬	૩૨૬	૨૪૪	૭૯૦
૧૫	લોહી વગરના... ..	૭૫૬	૬૮૭	૧૦૧૪	૩૨૬	૭૫૭	૮૧૪
૧૬	સરદીની દેહવાલાં	૬૨૫	૬૮૭	૮૧૬	૩૨૬	૬૩૫	૯૧૩
૧૭	પટલાં-તાવદાંત	૭૭૪	૬૮૭	૭૦૩	૩૨૬	૪૨૬	૮૧૯
૧૮	ખડાં-દોંગાં	૬૧૮	૯૯૯	૪૩૭	૭૩૧	૭૨૬	૬૬૧
૧૯	ભાગી ગએલી ભુખવાલાં ...	૧૦૪૯	૧૦૧૯	૭૪૭	૬૦૭	૧૦૩૯	૯૩૯
૨૦	નબળાં-નાતવાંત	૮૮૯	૬૮૭	૭૪૭	૩૨૬	૩૮૧	૬૫૭
૨૧	ગરમ દેહવાલાં	૭૭૫	૧૦૦૦	૧૦૧૪	૩૨૬	૨૩૨	૧૦૩૧
૨૨	ચીકણી ચાંમડીવાલાં...	૮૯૩	૧૦૦૦	૧૦૧૪	૩૨૬	૧૦૦૧	૭૯૩
૨૩	સુકી ચાંમડીવાલાં	૯૦૦	૨૯૫	૬૮૭	૩૨૬	૯૪૨	૭૧૭
૨૪	ઝુલાઇ પડેલી ચાંમડીવાલાં...	૬૫૩	૬૮૫	૭૪૭	૩૨૬	૭૪૯	૭૬૫
૨૫	કુશળ લાગેલાં	૧૦૪૭	૧૦૦૦	૧૦૧૪	૬૭૩	૭૮૩	૭૯૦
૨૬	પસીનાની દેહવાલાં	૭૯૬	૨૯૫	૨૫૬	૩૨૬	૨૩૨	૭૫૩
૨૭	લોહીઆળ	૭૮૭	૯૯૯	૨૫૬	૩૨૬	૭૯૧	૬૭૨
૨૮	માથાના દરદવાલાં	૮૨૯	૧૦૧૯	૧૦૧૪	૩૨૬	૧૦૨૦	૬૩૩

દીરઘાયુષી-દસ્તાવેજ. નંબર ૧. (ચાલુ)

નંબર.	આદમીની સ્થિતીના હપત પ્રકાર.(૨૯ થી ૫૬ સુધી.)	દરદની નીશાની અત કારણ.	કેવા અને કેટલો ખોરાક લેવા.	સું. સું. પીડું. પીડું.	ખાવાના નીયમ.	શારીરિક કસરત કેવી કરવી.	અધેળ કેવા પ્રકારની કરવી.
૨૯	ઉંઘ વગરના...	૧૦૩૫	૧૦૦૦	૧૦૧૪	૬૨૭	૪૧૯	૧૦૩૬
૩૦	કબજાઆત કોઠાવાલાં.	૮૧૫	૭૮૨	૭૦૩	૩૨૬	૪૮૨	૧૦૧૬
૩૧	દુર્બળ દેહવાલાં ...	૬૧૨	૨૯૫	૧૦૧૪	૩૨૬	૮૨૬	૮૨૫
૩૨	બગેલાં લોહીવાલાં.	૧૦૨૬	૧૦૧૯	૧૦૧૪	૩૨૬	૮૩૭	૮૧૪
૩૩	બાદીની દેહવાલાં. ...	૩૦૦	૨૯૫	૨૫૬	૩૨૬	૧૦૧	૬૮૬
૩૪	નજલાની દેહવાલાં ...	૧૦૩૭	૨૯૫	૮૧૬	૩૨૬	૬૩૫	૭૮૯
૩૫	પેટના મરજવાલાં. ...	૯૦૧	૨૯૫	૨૫૬	૩૨૬	૧૧૩	૬૮૬
૩૬	દારૂડીયાં યાને છાકટાં.	૮૫૬	૮૫૯	૮૬૧	૩૨૬	૧૦૦૧	૬૮૬
૩૭	બદલજમીઅતવાલાં....	૮૩૪	૨૭૬	૪૩૯	૬૨૭	૪૩૧	૭૦૫
૩૮	લીવર બીમારીવાલાં.	૮૨૧	૧૦૦૦	૨૫૬	૬૭૩	૯૯૪	૩૫૪
૩૯	રૂમેટીઝમની દેહવાલાં.	૮૩૩	૮૩૧	૫૬૦	૩૨૬	૬૩૫	૧૦૨૪
૪૦	ગાઉટની દેહવાલાં ...	૩૪૧	૬૬૦	૧૦૧૪	૩૨૬	૬૪૬	૬૪૨
૪૧	નળખાં હાટવાલાં ...	૬૬૮	૧૦૦૪	૧૦૫૪	૮૪૫	૮૪૭	૮૨૫
૪૨	ચાંમડીના દરદવાલાં.	૪૬૬	૪૬૮	૧૦૧૪	૬૨૭	૭૨૭	૬૨૩
૪૩	મીઠી પીસાબના રોગવાલાં...	૧૪૨	૩૪૭	૭૨૧	૩૨૬	૮૧૨	૬૫૧
૪૪	બધના રોગવાલાં. ...	૮૪૨	૧૦૧૭	૬૯૭	૬૯૩	૨૪૯	૧૦૧૮
૪૫	ખાંસીની બીમારીવાલાં.	૮૧૮	૪૬૮	૨૫૬	૩૨૬	૮૯૭	૬૪૨
૪૬	હાંફણની બીમારીવાલાં.	૯૦૮	૭૪૨	૨૫૬	૬૮૦	૯૦૯	૫૮૯
૪૭	ગુરદાની બીમારીવાલાં ..	૮૭૦	૪૮૯	૮૭૪	૩૨૬	૮૧૧	૮૬૨
૪૮	કમળાની બીમારીવાલાં.	૧૦૫૦	૧૦૦૦	૨૫૬	૬૮૦	૬૬૫	૭૫૫
૪૯	જ્ઞાનતંતુની નળખાઇવાલાં.	૨૭૮	૨૭૨	૧૦૧૪	૨૮૩	૧૦૦૨	૬૫૭
૫૦	કંઠમાળની દેહવાલાં.	૯૧૭	૯૦૩	૧૦૧૪	૩૨૬	૮૮૬	૫૯૮
૫૧	રેતીના દરદવાલાં. ...	૫૩૧	૨૬૬	૯૮૮	૬૨૭	૬૯૧	૬૮૬
૫૨	શીફરાંના મરજવાલાં.	૮૭૮	૬૭૬	૮૧૬	૮૪૫	૯૨૧	૭૩૫
૫૩	ખસના દરદવાલાં...	૮૦૧	૮૦૩	૧૦૧૪	૩૨૬	૮૦૪	૬૮૬
૫૪	સંઘ્રહણીની બીમારીવાલાં...	૭૬૭	૧૪૮	૭૭૧	૧૦૩૦	૭૭૬	૬૮૬
૫૫	બાળપણ અને જવાની.	૪૦૮	૧૦૦૯	૮૨૮	૧૦૧૦	૩૩૯	૧૦૧૨
૫૬	અઘાડપણ અને ઘડપણ ...	૧૦૫૧	૩૨૭	૧૦૧૪	૬૯૬	૧૦૦૭	૧૦૦૮

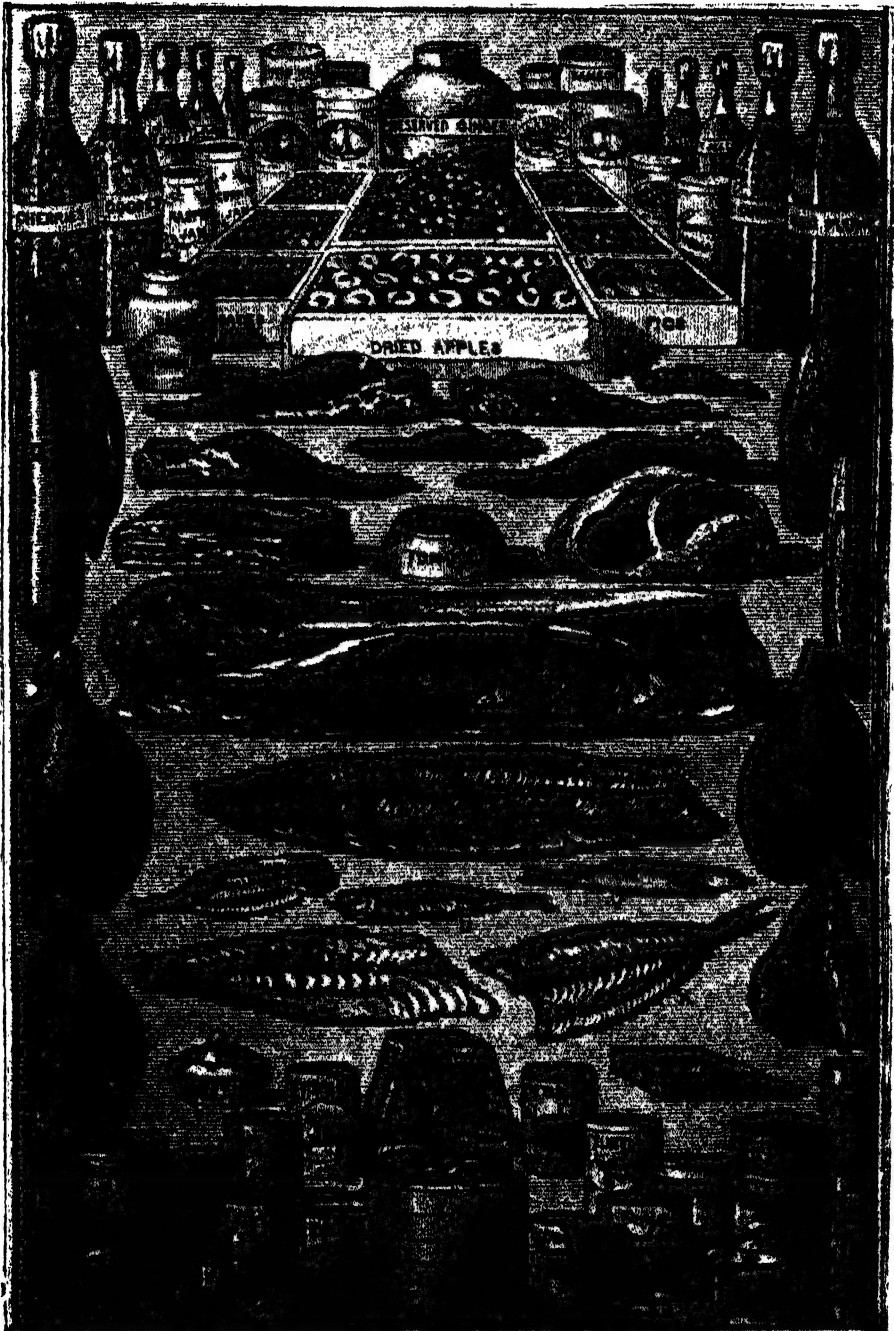
દીરધાયુધી-દસ્તાવેજ. નંબર ૧. (૭ નવી બાબતો.)

નંબર.	આદમીની સ્થિતીના છપન પ્રકાર. (૧ થી ૨૮ સુધી.)	પેડવા માટે વાતા નીચમ.	કુંધ અને આસા-એસના નીચમ.	કેવી હવા માટે આવશે.	કેવી જગા માટે આવશે.	તંબાકુ અને ખીડી વીંશ.	ભણવા ભેગ સલાહ.
૧	ન્યમાનુસાર તખીઅત.	૨૮૧	૧૦૨૮	૬૯૦	૬૮૫	૮૦૨	૩૨૯
૨	મેહનત કરનારાં.	૯૨૭	૩૯૪	૮૫૭	૨૪૨	૯૮૫	૮૯૧
૩	મગ્ગમારી કરનારાં...	૯૪૯	૩૧૯	૯૫૦	૨૪૨	૩૩૫	૯૫૫
૪	નાબુક દેહવાલાં.	૬૭૫	૭૩૦	૪૩૨	૧૦૩૪	૧૦૪૩	૧૦૪૪
૫	પતીચાર વાયુવાલાં	૬૭૫	૧૦૨૨	૮૦૭	૭૮૫	૯૨૨	૮૦૯
૬	ફુરસાવાલાં	૩૩૪	૭૬૦	૧૦૧૧	૨૪૨	૯૨૨	૪૧૩
૭	ચીરડાઉ ખવાસવાલાં	૭૦૬	૩૫૨	૮૭૭	૨૪૨	૯૨૨	૯૩૮
૮	શરમાળ ખવાસવાલાં	૬૭૫	૧૦૪૦	૭૪૩	૨૪૨	૮૭૯	૮૮૩
૯	ઉસ્કેરાઇ જનારાં.	૬૭૫	૭૩૦	૧૦૧૧	૨૪૨	૯૨૨	૯૪૪
૧૦	નખળી દેહવાલાં	૬૭૫	૩૫૨	૧૦૧૧	૧૦૩૪	૯૨૨	૯૪૦
૧૧	હવસખોરાં.	૫૦૬	૩૬૨	૧૦૧૧	૨૪૨	૭૨૫	૯૦૫
૧૨	અધ્યાત્મી પ્રકૃતીનાં.	૭૦૬	૭૨૪	૧૦૧૧	૭૮૫	૫૭૭	૧૦૪૨
૧૩	પીત વીકારવાલાં	૧૦૧૫	૩૫૩	૧૦૧૧	૬૮૧	૨૪૦	૪૦૫
૧૪	શીકાં-પીળાં રંગવાલાં	૧૦૧૫	૮૧૩	૧૦૧૧	૧૦૩૪	૫૩૨	૧૦૪૮
૧૫	લોહી વગરનાં	૧૦૧૫	૭૬૦	૯૫૬	૧૦૩૪	૫૩૨	૬૫૮
૧૬	સરદીની દેહવાલાં.	૬૦૨	૩૯૪	૬૬૯	૭૬૬	૧૦૦૩	૩૦૪
૧૭	પતલાં-તાવદાં.	૯૩૪	૩૫૨	૩૪૯	૨૪૨	૨૪૦	૬૩૯
૧૮	બડાં-દોંગાં	૬૬૨	૪૧૮	૬૧૯	૮૨૦	૫૨૮	૨૯૮
૧૯	ભાગી ગએલી ભુખવાલાં...	૧૦૧૫	૧૦૪૦	૧૦૧૧	૧૦૩૪	૨૩૬	૭૧૯
૨૦	નખળાં-નાતવાં.	૧૦૧૫	૩૫૨	૮૭૭	૧૦૩૪	૫૭૭	૯૪૫
૨૧	ગરમ દેહવાલાં.	૭૦૬	૮૧૩	૧૦૧૧	૯૧૮	૫૭૭	૩૭૮
૨૨	ચીકણી ચાંમડીવાલાં.	૬૭૫	૧૦૪૦	૧૦૧૧	૨૪૨	૧૩૨	૭૪૬
૨૩	સુકી ચાંમડીવાલાં...	૧૦૧૫	૧૦૪૦	૩૨૪	૨૪૨	૨૪૦	૭૫૦
૨૪	ઝુલાઇ પડેલી ચાંમડીવાલાં...	૯૩૪	૭૪૮	૧૦૧૧	૧૦૩૪	૫૭૭	૯૩૨
૨૫	ઝુકણુ લાગેલાં.	૬૭૫	૭૨૪	૧૦૧૧	૨૪૨	૫૭૭	૮૮૭
૨૬	પસીનાની દેહવાલાં...	૬૭૧	૧૦૪૦	૧૦૧૧	૨૪૨	૧૦૦૩	૭૫૨
૨૭	લોહીઆળ.	૬૬૨	૮૦૦	૧૦૧૧	૨૪૨	૫૭૭	૧૦૫૬
૨૮	માથાના દરદવાલાં	૬૯૪	૩૯૬	૧૦૧૧	૨૪૨	૯૨૨	૮૪૪

નંબર.	આદમીની સ્થિતિનાં છપન પ્રકાર. (૨૯ થી ૫૬ સુધી.)	પેકેડવા માટેના નીચમ.	કુલ અને આસો એસના નીચમ.	કેવી હવા માફક આવશે.	કેવી જગા માફક આવશે.	તંબાકુ અને ખીડી વીંશ.	બાણવા ભેગ સલાહ.
૨૯	ઉધ વગરનાં...	૧૦૧૫	૬૬૪	૧૦૧૧	૨૪૨	૫૭૫	૧૦૧૩
૩૦	કચ્છઆત કોઠાવાલાં	૧૦૧૫	૧૦૪૦	૧૦૧૧	૨૪૨	૭૨૫	૪૪૭
૩૧	દુર્બળ દેહવાલાં.	૯૩૪	૩૫૨	૧૦૧૧	૧૦૩૪	૨૪૦	૮૨૭
૩૨	અગડેલાં લોહીવાલાં.	૧૦૧૫	૧૦૪૦	૧૦૧૧	૯૧૮	૨૪૦	૧૦૪૫
૩૩	બાદીની દેહવાલાં.	૧૦૧૫	૧૦૪૦	૭૪૫	૯૨૫	૯૨૩	૧૦૨૧
૩૪	નજલાની દેહવાલાં.	૬૦૨	૪૨૮	૮૭૭	૭૬૬	૯૨૨	૧૦૩૮
૩૫	પેટના મરજવાલાં.	૧૦૧૫	૧૦૪૦	૧૦૧૧	૯૧૮	૯૨૪	૪૪૮
૩૬	દારૂડીયાં અને છાકટાં.	૧૦૧૫	૧૦૪૦	૧૦૧૧	૨૪૨	૮૬૦	૯૯૭
૩૭	બદલજીમીઅતવાલાં	૧૦૧૫	૭૦૪	૬૮૨	૯૨૫	૧૦૦૧	૧૦૫૭
૩૮	લીવરની બીમારીવાલાં	૩૧૮	૩૫૩	૩૧૨	૬૮૧	૧૩૨	૩૫૬
૩૯	રૂમેટીઝમની દેહવાલાં.	૧૦૨૫	૭૨૨	૬૬૯	૧૦૩૪	૭૨૫	૮૩૯
૪૦	ગાઉટની દેહવાલાં.	૧૦૧૫	૪૨૮	૬૫૦	૮૯૮	૭૨૫	૭૧૬
૪૧	નબળાં હાર્ટવાલાં.	૬૬૨	૪૨૮	૭૪૪	૧૦૦૫	૨૪૦	૮૪૬
૪૨	આમડીનાં દરદવાલાં.	૨૨૯	૭૨૨	૧૦૪૬	૯૧૮	૨૪૦	૧૦૫૩
૪૩	મીઠી ખીસાઅના રોગવાલાં.	૧૦૧૫	૭૨૨	૨૧૧	૯૨૫	૭૨૫	૪૧૭
૪૪	અધના રોગવાલાં	૨૩૦	૩૫૨	૬૩૪	૪૭૦	૨૪૦	૪૬૯
૪૫	ખાંસીની બીમારીવાલાં.	૬૫૨	૭૨૨	૩૪૬	૬૮૧	૯૪૭	૭૦૨
૪૬	હાફલુની બીમારીવાલાં.	૬૫૨	૭૨૨	૬૪૭	૬૮૧	૯૧૪	૯૨૦
૪૭	ગુરદની બીમારીવાલાં.	૮૬૯	૭૨૨	૫૪૩	૭૬૬	૧૩૨	૮૭૧
૪૮	કમળાની બીમારીવાલાં.	૩૪૨	૭૨૨	૩૧૨	૬૮૧	૧૩૨	૯૦૨
૪૯	સાંતતંતુની નબળાઈવાલાં	૭૦૬	૭૨૨	૪૩૨	૧૦૩૪	૨૪૦	૩૦૬
૫૦	કંઠમાળની દેહવાલાં.	૯૦૪	૧૦૪૦	૧૦૨૯	૧૦૩૪	૧૩૨	૯૧૯
૫૧	રેતીના દરદવાલાં.	૧૦૧૫	૭૨૨	૫૪૪	૮૮૪	૯૨૪	૭૧૪
૫૨	શીફરાંના મરજવાલાં.	૬૩૮	૬૪૮	૬૪૯	૨૪૨	૮૯૬	૬૭૦
૫૩	અસના દરદવાલાં.	૧૦૧૫	૭૨૨	૯૯૩	૯૨૫	૭૨૫	૭૯૮
૫૪	સંગ્રહણીની બીમારીવાલાં	૧૦૧૫	૪૨૮	૧૦૧૧	૯૧૮	૧૦૦૩	૩૮૬
૫૫	બાળપણ અને જવાની.	૪૬૫	૯૧૧	૬૦૯	૬૮૫	૮૪૯	૪૪૦
૫૬	અધોડપણ અને ધડપણ	૩૪૨	૬૩૧	૩૨૪	૨૪૨	૧૦૦૩	૧૦૫૨

નંબર	આદમીની સ્થિતિના છપન પ્રકાર. (૧ થી ૨૮ સુધી.)	કિલોગ્રામ	ગ્રામ	મી-વરખી.	ફી.	(જાળ) ૧૬૬૬	મંદાંગ ગોસ.
૧	નવમાનુસાર-તખીઅત ...	૩૫૯	૫૦૫	૪૧૨	૬૪૧	૩૭૯	૪૬૭
૨	મેહનત કરનારાં. ...	૩૮	૫૩	૯૧૦	૯૭૮	૫૧૪	૫૬
૩	મગ્ગમારી કરનારાં....	૩૯૦	૧૦૯	૪૮૧	૩૯૦	૩૭૨	૧૯
૪	નાબુક દેહવાલાં ...	૩૧	૯૭૦	૫૦૧	૩૧	૩૯૭	૧૯
૫	પંચીચાર વાયુવાલાં ...	૬૨૦	૯૭૦	૨૦૧	૨૬૧	૨૭૭	૧૫૫
૬	ગુસ્સાવાલાં ...	૧૫	૪૧	૧૭૨	૫૧૨	૩૯૭	૫૭૫
૭	ચીરગાઉ ખવાસવાલાં ...	૩૧	૯૭૦	૮૭૬	૩૧	૨	૧૫૫
૮	શરમાળ ખવાસવાલાં ...	૪૧	૪૧	૧૫	૪૧	૧૮૫	૯૯
૯	ઉસ્કેરાઇ જનારાં. ...	૫૨૨	૯૭૦	૧૭૨	૫૫૫	૧૮૫	૧૫૫
૧૦	નબળી દેહવાલાં ...	૬૨૦	૧૪૬	૫૭૨	૫૧૨	૨૭૭	૯૯
૧૧	હવસખોરાં. ...	૧૫	૫૨	૧૫	૧૫	૧૮૫	૫૭૫
૧૨	અધ્યાસી પ્રકૃતીનાં ...	૫૦૩	૭૭	૩૭૪	૫૦૩	૩૬૮	૨૪
૧૩	પીત વીકારવાલાં. ...	૧૩૨	૯૯	૪૦૪	૫૧૨	૧૩૨	૧૮૬
૧૪	શીકાં-પીળા રંગવાલાં. ...	૫૧૬	૧૪૬	૧૬૬	૪૧	૩૯૭	૯૯
૧૫	લોહી વગરનાં. ...	૧૯	૫૫૨	૭૨૯	૯૭૯	૪૧	૨૫૦
૧૬	સરદીની દેહવાલાં. ...	૩૯૫	૧૩૦	૯૮૯	૧૯	૩૧૩	૨૫૦
૧૭	પતલાં તાવદાન ...	૪૧૫	૧૩૦	૯૮૯	૧૩૦	૫૧૪	૨૫૦
૧૮	ખડાં-દોંગાં ...	૫૬૯	૯૯	૫૬૯	૩૬૮	૩૯૭	૯૯
૧૯	ભાગી ગએલી ભુખવાલાં....	૬૨૦	૯૭૦	૧૭૨	૫૧૨	૧૮૫	૧૫૫
૨૦	નબળાં-નાતવાં. ...	૨૦૧	૧૩૪	૬૫૫	૪૨૫	૨૮૫	૨૫૦
૨૧	ગરમ દેહવાલાં. ...	૧૫	૯૭૦	૧૭૨	૫૦૩	૧૮૫	૧૫૫
૨૨	ચીકણી ચાંમડીવાલાં. ...	૧૩૨	૯૯	૧૬૬	૪૧	૧૮૫	૯૯
૨૩	સુકી ચાંમડીવાલાં. ...	૧૮૭	૬૪૦	૮૩	૧૮૭	૨૭૭	૧૩૦
૨૪	ઝુલાઇ પડેલી ચાંમડીવાલાં...	૮૩	૧૩૦	૮૮	૧૯	૪૭૮	૧૮૬
૨૫	ઝુકેણુ લાગેલાં. ...	૧૩૨	૧૪૬	૪૧૧	૧૩૨	૧૮૫	૫૯૫
૨૬	પસીનાની દેહવાલાં... ..	૪૧	૫૩૩	૪૮૧	૪૧	૧૮૫	૪૬૧
૨૭	લોહીઆળ. ...	૫૦૩	૪૨૭	૧૫	૧૭૨	૧૮૫	૧૬૩
૨૮	માથાના દરદવાલાં....	૪૧૪	૪૧	૧૭૨	૪૧૪	૫૦૮	૯૯

ઈશ્રી ખોરાકીનું બજાર.




ચીત્રની સમજણ માટે જુઓ પછવાડે.

આંથેલી અને રક્ષેલી વીલાયતી ખોરાકી.

આ સઘળી ખોરાકી વેલાયતી બનાવટની છે, અને આપણા દેશમાં મોટા પાયા ઉપર તે આયાત કરવામાં આવે છે. ચીત્રમાં આપેલા મારકા, પ્રત્યેક ખોરાકીનાં નામ દેખાડે છે.

A બેકન-B અને C હૅમ,-D હૅમ (Canadian Ham in bag) E, F, G, અને H જાતજાતનાં ખીફ. I, K, L, અને M જાતજાતની રીતે આંથેલી બલદની જીભ. (Ox Tongue.) N, રેન્ડીયરની જીભ. O, મેંઢાંની જીભ. P, અને Q-જરમન સૉસેજ. R, સુકવેલાં કરચલાં. S, સામન, T અને U, હુરીંગ. V, બ્લોટર, W, આંથેલી કૉડ. X, હુડૉક વિગેરે.

 આ પ્લેટના ઉપલા ભાગમાં આસ પાઈ રક્ષેલી જાતજાતની ફળ-ફલાદીનાં ચીત્રો રજુ કર્યા છે, જે તેનાં નામ ઉપરથી જણાશે, તેમજ પ્લેટના નીચલા ભાગમાં જાતજાતની માસ અને મચ્છીની દાખલામાં પેક કરેલી ખોરાકી, તેનાં નામ ઉપરથી ઓળખાશે.

દીરઘાયુષી-દસ્તાવેજ. નંબર ૨. (ચાલુ) માસનો ખોરાક.

નંબર	આદમીની સ્થિતિના છપન પ્રકાર. (૨૯ થી ૫૬ સુધી).	૫ કે	૩૬ કે	બી-ચરબી.	૬૫ કે	(૧૦૬) ૧૬૬ કે	૩૬ કે
૨૯	ઉંઘ વગરના...	૭૦૯	૯૭૦	૪૧૪	૫૯૯	૪૧	૧૫૫
૩૦	કબજાઆત કોઠાવાલાં.	૨૬૧	૧૫૫	૮૮	૨૬૧	૪૧	૨૫૦
૩૧	દુર્બળ દેહવાલાં.	૨૬૧	૯૧૫	૪૦૯	૪૦૯	૧૩૨	૮૩૫
૩૨	બગડેલાં લોહીવાલાં.	૬૨૦	૪૧	૫૭૨	૪૧	૪૨૭	૫૯૫
૩૩	બાદીની દેહવાલાં.	૩૯૧	૯૯	૪૩૦	૩૯૧	૫૦૮	૮૩૫
૩૪	નજલાની દેહવાલાં....	૩૯૫	૫૨	૬૪૩	૧૯	૩૯૭	૧૯
૩૫	પેટના મરજવાલાં....	૨૭૭	૯૯	૧૭૨	૨૭૭	૨૭૭	૯૯
૩૬	દારૂડીયાં યાને છકટાં	૧૩૨	૯૭૦	૧૩૨	૧૩૨	૧૩૨	૫૭૫
૩૭	બદ્ધજમીઅતવાલાં....	૬૨૦	૧૮૦	૧૭૨	૨૨૮	૧૩૨	૮૩૫
૩૮	લીવર બીમારીવાલાં.	૬૨૦	૧૪૬	૪૩૦	૨૨૮	૪૧	૯૯
૩૯	રૂમેટીઝમની દેહવાલાં.	૨૭૭	૧૩૨	૮૪૦	૨૭૭	૧૩૨	૨૪
૪૦	ગાહિટની દેહવાલાં.	૧૨૯	૧૬૩	૧૭૨	૧૨૯	૩૯૭	૧૬૩
૪૧	નબળાં લાટવાલાં.	૨૪	૯૧૫	૨૪	૨૪	૪૧	૨૪
૪૨	ચાંમડીના દરદવાલાં.	૭૮૪	૫૨૩	૭૮૪	૭૮૪	૧૩૨	૨૧૩
૪૩	મીઠી પીસાઅના રોગવાલાં...	૧૩૩	૨૧૬	૨૧૬	૧૩૩	૪૭૬	૨૧૬
૪૪	અધના રોગવાલાં.	૭૭	૫૨૦	૭૭	૧૯	૬૯૮	૨૫૦
૪૫	ખાંસીની બીમારીવાલાં.	૪૧	૯૪૭	૧૭૨	૪૧	૯૪૭	૨૨૧
૪૬	હાંફાણની બીમારીવાલાં.	૨૭૭	૨૭૭	૪૮૧	૨૭૭	૨૭૭	૨૨૧
૪૭	ગુરદાની બીમારીવાલાં.	૪૨	૧૩૨	૪૩૩	૪૨	૧૩૨	૧૩૨
૪૮	કમળાની બીમારીવાલાં.	૫૧૬	૧૪૬	૧૫	૫૧૬	૫૧૬	૯૯
૪૯	જાંતતંતુની નબળાઈવાલાં	૧૯	૫૫૫	૫૭૪	૭૧૩	૧૩૨	૨૫૦
૫૦	કંઠમાળની દેહવાલાં	૭૭	૫૨૦	૬૪૩	૧૩૦	૨૭૭	૧૩૦
૫૧	રેતીના દરદવાલાં.	૫૬૯	૧૨૯	૫૬૯	૫૬૯	૪૧	૧૨૯
૫૨	શીકરાંના મરજવાલાં.	૬૮૩	૬૩૦	૨૪	૬૮૩	૬૩૦	૧૮
૫૩	અસના દરદવાલાં	૨૭૭	૨૩૫	૨૪	૨૭૭	૨૭૭	૨૩૫
૫૪	સંગ્રહણીની બીમારીવાલાં....	૯૫૩	૯૫૩	૯૫૩	૯૫૩	૯૫૩	૯૫૩
૫૫	બાળપણ અને જવાની.	૨૦૧	૩૮૨	૩૮૭	૪૨૫	૨૮૫	૧૯
૫૬	અઘાડપણ અને ઘડપણ.	૬૨૦	૯૧૫	૮૭૬	૩૯૧	૩૧૩	૧૮૬

દીરધાયુષી-દસ્તાવેજ. નંબર ૨. (ચાલુ) પાંચ નવી બાબતો માસનો ખેરાક.

નંબર:	આદમીની સ્થિતિના હપત પ્રકાર (૧ થી ૨૮ સુધી)	મહિના	મરુત	કોડ	સરવા માસનો	અસર
૧	યામાનુસાર-તખીઅત ...	૧૨	૩૪૦	૬૧૫	૮૬૫	૧૧
૨	મેહનત કરનારાં....	૫૧૪	૫૬	૫૦૭	૨૧	૧૦૫
૩	મગ્ગમારી કરનારાં...	૩૭૨	૧૯	૨૭૭	૨૨૨	૯૮૬
૪	નાળુક દેહવાલાં ...	૫૬૯	૧૯	૫૭૮	૨૪	૨૪
૫	વીચાર વાયુવાલાં...	૨૭૭	૧૫૫	૧૩૨	૪૧૧	૨૪
૬	ગુસ્સાવાલાં. ...	૧૮૫	૫૭૫	૩	૧૪૩	૧૭૨
૭	ચીરડાઉ ખવાસવાલાં.	૨	૧૫૫	૨	૧૯	૨૪
૮	શરમાળ ખવાસવાલાં ...	૧૮૫	૯૯	૧૩૨	૮૭	૪૧
૯	ઉસકેરાઇ જનારાં. ...	૧૮૫	૧૫૫	૪૧	૮૭	૫૬૯
૧૦	નબળી દેહવાલાં ...	૨૭૭	૯૯	૧૩૨	૮૭	૨૭૭
૧૧	હવસખેરાં. ...	૧૮૫	૫૭૫	૧૩૨	૧૪૩	૪૧
૧૨	અધ્યાસી પ્રકૃતિનાં...	૫૧૬	૨૪	૨૯૩	૨૭૪	૨૯૩
૧૩	પીત વીકારવાલાં ...	૧૩૨	૯૯	૪૨૭	૮૭	૧૩૨
૧૪	શીકાં-પીળા રંગવાલાં.	૧૮૫	૯૯	૫૧૬	૮૭	૪૧
૧૫	લોહી વગરના. ...	૪૧	૨૫૨	૪૧	૨૭૪	૨૪
૧૬	સરદીની દેહવાલાં....	૩૧૩	૧૩૦	૫૭૮	૨૪	૫૬૯
૧૭	પતલાં તાવદાંત. ...	૫૧૪	૧૩૦	૫૭૮	૧૯	૨૦૧
૧૮	જડાં-દોંગાં ...	૧૮૫	૯૯	૪૨૭	૮૭	૪૨૭
૧૯	લાગી ગએલી ભુખવાલાં ...	૧૮૫	૧૫૫	૧૩૨	૮૭	૧૭૨
૨૦	નબળાં નાતવાંત. ...	૨૮૫	૧૯	૫૦૭	૨૭૪	૨૮૫
૨૧	ગરમ દેહવાલાં. ...	૧૮૫	૧૫૫	૫૬૯	૧૪૩	૨૯૩
૨૨	ચીકણી ચાંમડીવાલાં ...	૧૮૫	૯૯	૧૩૨	૮૭	૧૩૨
૨૩	સૂકી ચાંમડીવાલાં. ...	૪૧	૧૩૦	૫૭૮	૧૯	૧૯
૨૪	જુલાઇ પડેલી ચામડીવાલાં ...	૪૧	૧૩૦	૫૭૮	૨૪	૧૯
૨૫	જુકણુ લાગેલાં. ...	૧૮૫	૫૬૫	૧૩૨	૫૨૨	૪૧
૨૬	પસીનાની દેહવાલાં. ...	૧૮૫	૪૬૧	૪૧	૫૨૨	૧૭૨
૨૭	લોહીયાર ...	૧૮૫	૧૬૩	૪૨૭	૮૯	૧૯
૨૮	માથાના દરદવાલાં. ...	૩૬૮	૯૯	૩૬૮	૫૭૨	૨૪

દીરઘાયુશી-દસ્તાવેજ. નંબર-૨. (ચાલુ) પાંચ નવી બાબતો. માસનો ખોરાક.

ક્ર.સં.	આદમીની સ્થિતિના હપત પ્રકાર. (૨૯ થી ૫૬ સુધી).	ક્ર.સં.	પ્રાંત.	પૈક.	સુપ સેરવા- ગાસનો.	ઝસદા, વીગરે.
૨૯	ઉંઘ વગરના.	૪૧	૧૫૫	૫૬૯	૫૦૩	૨૪
૩૦	કબજાઆત કોઠાવાલાં.	૪૧	૧૩૦	૫૭૮	૧૪૩	૧૯
૩૧	દુર્બળ દેહવાલાં.....	૧૩૨	૧૯	૧૩૨	૧૯	૨૪
૩૨	બગડેલાં લોહીવાલાં.	૪૨૭	૫૯૫	૫૬૯	૮૯	૨૪
૩૩	બાદીની દેહવાલાં.	૧૮૫	૯૯	૫૬૯	૪૨૭	૧૩૨
૩૪	નજલાની દેહવાલાં....	૧૮૫	૧૯	૫૭૮	૧૪૩	૨૪
૩૫	પેટના મરજવાલાં	૧૮૫	૯૯	૨૭૭	૨૭૭	૨૭૭
૩૬	દારૂડીયાં ચાને છાકટાં...	૧૩૨	૫૭૫	૧૩૨	૮૭	૮૯૯
૩૭	અદહજમીઅતવાલાં.	૧૩૨	૯૯	૫૨	૧૮૦	૫૦૩
૩૮	લીવરની બીમારીવાલાં.	૪૧	૯૯	૫૨	૯૪૩	૪૧
૩૯	રૂમેટીઝમની દેહવાલાં.	૨૭૭	૧૯	૨૭૭	૧૪૩	૨૪
૪૦	ગાઉટની દેહવાલાં....	૧૮૫	૧૬૩	૫૩૪	૮૭	૫૨૨
૪૧	નબળાં હાર્ટવાલાં.	૪૧	૨૪	૪૧	૧૩૨	૨૪
૪૨	ચાંમડીનાં દરદવાલાં...	૧૩૨	૨૧૩	૭૮૪	૮૭	૭૮૪
૪૩	મીઠી પીસાબના રોગવાલા.	૪૭૬	૨૧૬	૨૧૬	૧૩૫	૨૧૬
૪૪	અધના રોગવાલાં.	૬૯૮	૧૯	૬૯૮	૧૯	૧૯
૪૫	ખાંસીની બીમારીવાલાં.	૯૪૭	૨૨૧	૯૪૭	૧૯	૯૪૭
૪૬	હાંફણની બીમારીવાલાં.	૨૭૭	૨૨૧	૨૭૭	૪૧૧	૨૭૭
૪૭	ગુરદાની બીમારીવાલાં.	૧૩૨	૧૩૨	૧૩૨	૧૩૨	૧૩૨
૪૮	કમળાની બીમારીવાલાં.	૫૧૬	૯૯	૫૧૬	૫૨૨	૫૧૬
૪૯	જ્વાનતંતુની નબળાઈવાલાં	૧૩૨	૧૯	૪૧	૨૪૬	૪૧
૫૦	કંઠમાળની દેહવાલાં.	૨૭૭	૧૩૦	૨૭૭	૨૪	૮૩
૫૧	રેતીના દરદવાલાં....	૪૧	૧૨૯	૫૬૯	૨૪	૪૧
૫૨	શીકરાંના મરજવાલાં.	૬૩૦	૧૮	૬૩૦	૮૭	૨૪
૫૩	અસના દરદવાલાં	૪૧	૨૩૫	૨૭૭	૧૯	૨૭૭
૫૪	સંઘ્રહણીની બીમારીવાલાં...	૯૫૩	૯૫૩	૯૫૩	૯૫૩	૯૫૩
૫૫	બાળપણ અને જવાની ...	૨૮૫	૧૯	૪૨૯	૧૯	૨૭૭
૫૬	અધોડપણ અને ધડપણ....	૩૧૩	૧૯	૩૧૩	૫૨૨	૫૬૯

દોરધાયુશી-દસ્તાવેજ. નંબર. ૩. મરધા-બટકાનો ખોરાક.

નંબર.	આદમીની સ્થિતિના છપન પ્રકાર. (૧ થી ૨૮ સુધી.)	ચીકન.	ખટક.	ફાઉલ.	કુકાન.
૧	ન્યમાનુસાર તખીઅત.	૩૮૯	૭૬૪	૫૧૦	૯૭૧
૨	મેહનત કરનારાં.	૪૩	૫૭૮	૪૩	૧૩
૩	મગ્ગમારી કરનારાં	૧૯	૨૭૭	૧૯	૨૭૭
૪	નાળુક દેહવાલાં.	૪૩	૫૭૮	૪૩	૪૧
૫	વીચાર વાયુવાલાં	૧૯	૨૭૭	૧૯	૧૯
૬	ગુસ્સાવાલાં	૧૯	૪૧	૧૯	૪૧
૭	ચીરડાઉ ખવાસવાલાં	૧૯	૨	૧૯	૫૧૩
૮	શરમાળ ખવાસવાલાં	૪	૪૧	૪	૪૧
૯	ઉસ્કેરાઇ જનારાં.	૭૧	૧૭૨	૭૧	૭૧
૧૦	નખળી દેહવાલાં	૧૯	૨૭૭	૧૯	૨૭૭
૧૧	હવસખોરાં.	૧૯	૫૧૬	૧૯	૪૧
૧૨	અધ્યાસી પ્રકૃતી વાલાં.	૫૩૫	૨૯૩	૫૩૫	૨૯૩
૧૩	પીત વીકારવાલાં	૭૭૨	૪૨૭	૭૭૨	૫૯૯
૧૪	શીકાં-પીળાં રંગવાલાં	૧૯	૫૧૬		૨૪
૧૫	લોહી વગરના.	૪૩	૪૧	૪૩	૮૧૭
૧૬	સરદીની દેહવાલાં.	૪૩	૫૭૮	૪૩	૩૭૨
૧૭	પતલાં-તાવદાં.	૪૩	૫૭૮	૪૩	૩૧૩
૧૮	જડાં-દોંગાં	૧૯	૪૨૭	૧૯	૧૯
૧૯	ભાગી ગએલી ભુખવાલાં	૫૯૯	૧૩૨	૫૯૯	૫૯૯
૨૦	નખળાં-નાતવાં.	૫૩૫	૫૩૫	૫૩૫	૫૩૫
૨૧	ગરમ દેહવાલાં.	૧૯	૨૯૩	૧૯	૨૯૩
૨૨	ચીકણી ચાંમડીવાલાં.	૧૯	૧૩૨	૧૯	૨૪
૨૩	સુકી ચાંમડીવાલાં.	૪૩	૫૭૮	૪૩	૨૭૭
૨૪	ઝુલાઇ પડેલી ચાંમડીવાલાં	૪૩	૫૭૮	૪૩	૪૭૮
૨૫	ઝુકણ લાગેલાં.	૧૯	૧૩૨	૧૯	૨૪
૨૬	પસીનાની દેહવાલાં.	૫૯૯	૪૧	૫૯૯	૪૧
૨૭	લોહીઆળ.	૧૯	૨૭૭	૧૯	૨૭૭
૨૮	માથાના દરદવાલાં	૨૪	૪૧	૨૪	૨૪

શીકારનું બજાર.



ચીત્રોના ખુલાસા માટે જુઓ પછવાડે.

શીકારનું યજ્ઞ.

૨૧ જાતનાં જાણવા જોગ શીકારનાં ૨૧ ચીત્રો, તેનાં નામની
ઓળખ સાથે.

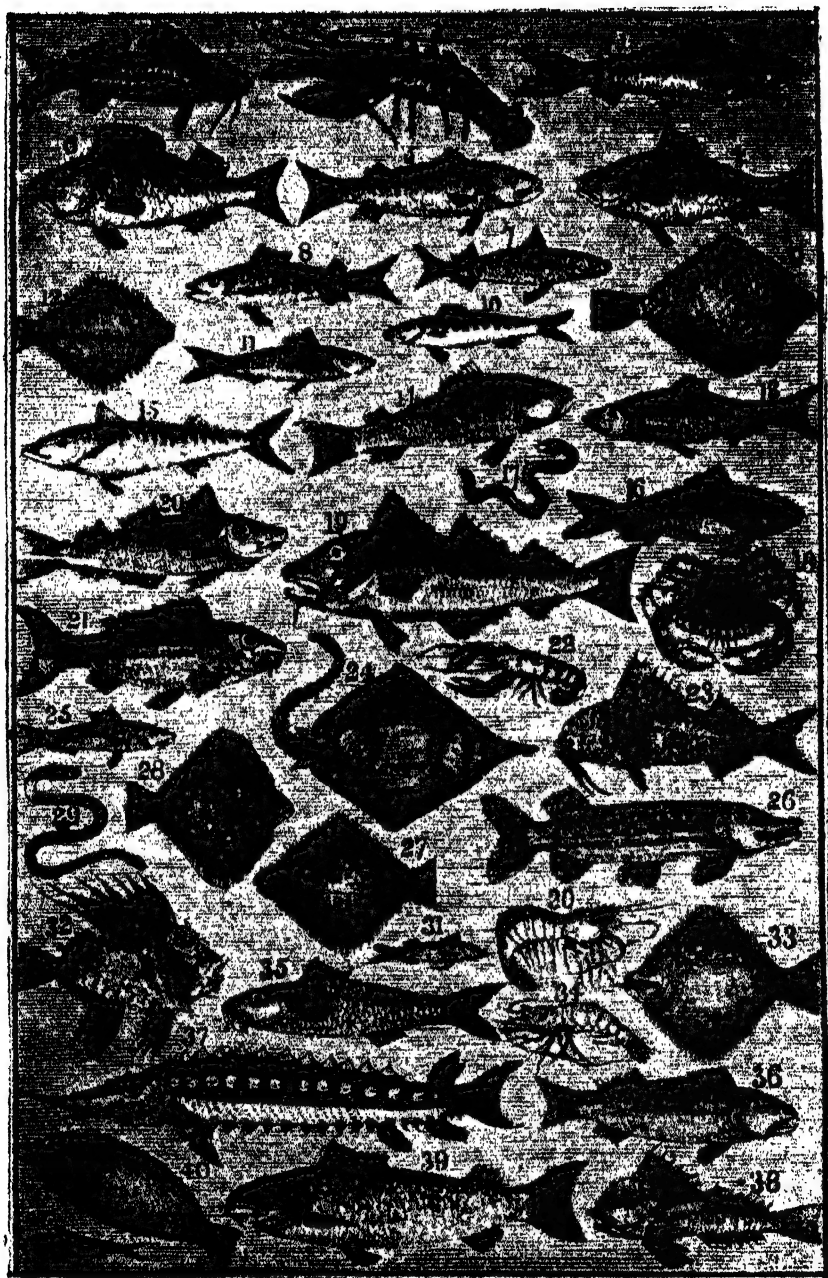
- A Turkey—ટરકી.
- B Goose—ગુઝ (હંસ).
- C Duck—ડક (બટક).
- D Fowl—ફાઉલ (ચુરગી).
- E Guinea Fowl—ગીની—ફાઉલ.
- F Partridge—પેટ્રીડજ.
- G Wood-Cock—ઉડ-કોક.
- H Pheasant—ફેઝન્ટ.
- I Teal—ટીલ.
- K Wild Pigeon—વાઈલ્ડ પીજયન.
- L Ptarmigan—ટાર્મીગન.
- M Prairie Hen—પ્રેરી-હેન.
- N Landrail—લેન્ડરેલ.
- O Grey Plover—ગ્રે-પ્લવર.
- P Golden Plover—ગોલ્ડન-પ્લવર.
- Q Wheatear—વ્હીટીયર.
- R Ortolan—ઓર્ટોલન.
- S Quail—ક્વાઇલ.
- T Lark—લાર્ક.
- W Wood-Cock—ઉડ-કોક (બીજા જાત).
- V Snipe—સ્નીપ.

નંબર.	આદમીની સ્થીતીનાં જપન પ્રકાર. (૨૯ થી ૫૬) સુધી.	ચીકીન.	ખટક.	ફાલિ.	કાસી.
૨૯	ઉઘ ખોઘ ખેડેલાં....	૧૯	૩૬૮	૧૯	૫૯૯
૩૦	કબજાઆત કોઠાવાલાં.	૨૪	૨૪	૨૪	૪૧
૩૧	દુર્બળ દેહવાલાં.	૨૪	૪૧	૨૪	૨૪
૩૨	બગડેલાં લોહીવાલાં....	૧૯	૫૬૯	૧૯	૪૧
૩૩	બાદીની દેહવાલાં ...	૨૪	૪૨૭	૨૪	૨૪
૩૪	નજલાની દેહવાલાં ...	૨૪	૫૭૮	૨૪	૨૭૭
૩૫	પેટના મરજવાલાં ...	૧૯	૨૭૭	૧૯	૧૯
૩૬	દાડીયાં યાને છાકટાં.	૧૯	૪૧	૧૯	૪૧
૩૭	બદહજમીઅતવાલાં....	૬૭૮	૧૩૨	૬૭૮	૨૭૭
૩૮	લીવરની બીમારીવાલાં.	૬૪૫	૧૩૨	૬૪૫	૪૧
૩૯	રૂમેટીઝમની દેહવાલાં.	૨૪	૪૧	૨૪	૨૪
૪૦	ગાઉટની દેહવાલાં....	૨૨૧	૫૩૪	૨૨૧	૨૨૧
૪૧	નબળાં હાટવાલાં.	૨૪	૪૧	૨૪	૨૪
૪૨	ચાંમડીનાં દરદવાલાં...	૨૪	૭૮૪	૨૪	૭૮૪
૪૩	મીઠી પીસાબના રોગવાલાં....	૨૧૬	૨૧૬	૨૧૬	૨૧૬
૪૪	ખઘના રોગવાલાં ...	૪૩	૫૨૦	૪૩	૬૯૮
૪૫	ખાંસીની બીમારીવાલાં.	૨૨૧	૯૪૭	૨૨૧	૪૧
૪૬	હાંફાની બીમારીવાલાં.	૨૨૧	૨૭૭	૨૨૧	૨૭૭
૪૭	ગુરદાની બીમારીવાલાં.	૫૦૪	૧૩૨	૫૦૪	૫૦૪
૪૮	કમળાની બીમારીવાલાં.	૨૪	૫૧૬	૨૪	૪૧
૪૯	જાંતંતુંની નબળાઈવાલાં...	૧૯	૪૧	૧૯	૪૧
૫૦	કંઠમાળની દેહવાલાં.	૪૩	૫૨૦	૪૩	૨૭૭
૫૧	રેતીના દરદવાલાં ...	૬૪૫	૫૬૯	૬૪૫	૨૪
૫૨	શીકરાંના મરજવાલાં ...	૬૪૫	૬૩૦	૬૬૫	૬૩૦
૫૩	ખસના દરદવાલાં ...	૨૩૫	૨૭૭	૨૩૫	૨૭૭
૫૪	સંઘ્રહણીની બીમારીવાલાં....	૭૭૦	૯૫૩	૭૭૦	૯૫૩
૫૫	બાળપણ અને જવાની.	૫૪૦	૫૪૦	૫૪૦	૫૪૦
૫૬	અઘોડપણ અને ઘડપણ.	૧૯	૩૧૩	૧૯	૩૧૩

દીરઘાયુશી—દસ્તાવેજ. નંબર-૪ મચ્છીનો ખોરાક.

નંબર.	આદમીની સ્થિતીના હપન પ્રકાર. (૧ થી ૨૮ સુધી.)	કરચલાં.	લોઈ તથા 'મારડીન.'	કોલમી તથા મોંઢ.	કાણું.	રાંમસ અન કુમ્મી વીગેરે.	હલવા-અન હમના.
૧	ન્યમાનુસાર તખીઅત ...	૧૦૩	૪૭૧	૧૦૩	૩૭	૪૮૩	૧૪૦
૨	મેહનત કરનારાં ...	૨૭૭	૯૮૪	૨૭૭	૫૯૯	૨૩૧	૩૦૨
૩	મગ્ગમારી કરનારાં ...	૪૧	૬૦૪	૭૫૪	૮૩	૬૦૪	૧૯
૪	નાજુક દેહવાલાં. ...	૧૮૮	૧૯	૧૮૮	૮૩	૨૬૨	૩૧૦
૫	વીચાર વાયુવાલાં ...	૪૧	૨૬૨	૪૧	૨૪	૭૫૪	૧૯
૬	ગુસ્સાવાલાં ...	૪૧	૨૬૨	૪૧	૨૪	૭૫૪	૧૯
૭	ચીરડાઉ ખવાસવાલાં ...	૧૮૮	૬૧૭	૧૮૮	૨૦૧	૧૬૯	૨૬૨
૮	શરમાળ ખવાસવાલાં ...	૧૮૮	૬૨૬	૧૮૮	૨૪	૭૫૪	૧૬૫
૯	ઉસ્કેરાઇ જનારાં ...	૧૮૮	૫૫૫	૧૮૮	૪૧	૭૫૪	૫૫૫
૧૦	નખળી દેહવાલાં ...	૧૮૮	૨૬૨	૧૮૮	૫૯૯	૭૫૪	૨૬૨
૧૧	હવસખોરાં ...	૧૮૮	૭૫૪	૧૮૮	૭૮૬	૭૫૪	૯૯૮
૧૨	અધ્યાસી પ્રકૃતીવાલાં ...	૧૮૮	૬૧૪	૧૮૮	૧૯	૨૯૩	૧૯
૧૩	પીત વીકારવાલાં ...	૧૩૨	૭૫૪	૧૩૨	૨૪	૭૫૪	૧૬૯
૧૪	શીકા-પીળા રંગવાલાં. ...	૪૧	૪૧	૪૧	૨૪	૫૧૬	૧૬૫
૧૫	લોહી વગરના. ...	૪૧	૧૯	૪૧	૧૭૭	૮૩	૧૯
૧૬	સરદીની દેહવાલાં ...	૧૮૮	૧૯	૧૮૮	૫૯૯	૧૯	૫૮૪
૧૭	પતલાં-તાવદાંન. ...	૧૮૮	૧૯	૧૮૮	૧૯	૮૩	૩૧૦
૧૮	જાડાં-દોંગાં ...	૧૮૮	૧૩૨	૧૮૮	૨૪	૧૩૨	૧૬૯
૧૯	લાગી ગએલી ભુખવાલાં ...	૧૮૮	૫૯૯	૧૮૮	૫૯૯	૨૭૭	૧૯
૨૦	નખળાં-નાતવાંન. ...	૩૧૩	૧૯	૩૧૩	૧૯	૧૯	૩૧૦
૨૧	ગરમ દેહવાલાં. ...	૨૯૩	૧૩૨	૨૯૩	૨૪	૨૯૩	૧૯
૨૨	ચીકણી ચાંમડીવાલાં ...	૧૮૮	૭૫૪	૧૮૮	૨૪	૭૫૪	૧૬૯
૨૩	સુખી ચાંમડીવાલાં ...	૧૮૮	૨૦૧	૧૮૮	૨૪	૧૯	૧૯
૨૪	ઝુલાઇ પડેલી ચાંમડીવાલાં...	૧૮૮	૧૯	૧૮૮	૨૪	૧૯	૫૮૪
૨૫	ઝુકણુ લાગેલાં. ...	૧૩૨	૧૬૯	૪૧	૨૪	૭૫૪	૧૬૯
૨૬	પસીનાની દેહવાલાં....	૧૮૮	૬૧૭	૧૮૮	૨૪	૪૧	૧૬૫
૨૭	લોહીઆળ ...	૧૩૨	૧૬૫	૨૭૭	૨૭૭	૭૫૪	૧૬૫
૨૮	માથાના દરદવાલાં ...	૧૮૮	૬૧૭	૧૮૮	૧૭૭	૪૧	૧૬૫

દરીયાઈ દુનીયા.



૪૧ ભતની ઇંગ્રેજ મચ્છીના ૪૧ ચીત્રો.

દરીયાઈ દુનીયા.

૪૧ જાતની ધંત્રેજી મચ્છીનાં ૪૧ ચીત્રો.

આ માલુલી ઘણીખરી મચ્છીઓ, આપણા દેશના દરીયામાંથી મળતી મચ્છીઓને મળતી આવે છે. પણ બીજી એ માલુલી કેટલીક મચ્છીઓ આપણા દેશના દરીયામાં મળતી હોય, એમ જણાતું નથી. ચીત્રમાં છાપેલાં નંબર, પ્રત્યેક મચ્છીનાં નામ અનુક્રમે દેખાડે છે.

- | | |
|------------------------------|-----------------------------|
| 1. Grayling—ગ્રેલીંગ. | 22. Cray-fish—ક્રે-ફીશ. |
| 2. Lobster—લોબ્સ્ટર. | 23. Red Mullet—રેડ-મ્યુલેટ. |
| 3. Grey Mullet—ગ્રે મ્યુલેટ. | 24. Skate—સ્કેટ. |
| 4. Tench—ટેન્ચ. | 25. Sprat—સ્પ્રેટ. |
| 5. Ling—લિંગ. | 26. Pike—પીક. |
| 6. Perch—પર્ચ. | 27. Halibut—હૅલીબટ. |
| 7. Smelt—સ્મેલ્ટ. | 28. Brill—બ્રીલ. |
| 8. Whiting—વ્હીટીંગ. | 29. Eel—એલ. |
| 9. Plaice—પ્લેસિસ. | 30. Prawn—પ્રૉન. |
| 10. Gudgeon—ગુડ્ડજન. | 31. Whitebait—વ્હાઈટબેટ. |
| 11. Sardine—સાર્ડીન. | 32. John Dory—જોન-ડોરી. |
| 12. Flounder—ફ્લૉન્ડર. | 33. Turbot—ટર્બોટ. |
| 13. Herring—હેરીંગ. | 34. Shrimp—શ્રીમ્પ. |
| 14. Trout—ટ્રુટ. | 35. Barbel—બારબેલ. |
| 15. Mackerel—મેકરેલ. | 36. Shad—શેડ. |
| 16. Roach—રોચ. | 37. Sturgeon—સ્ટર્જન. |
| 17. Lamprey—લેમ્પ્રે. | 38. Gurnard—ગર્નર્ડ. |
| 18. Crab—ક્રેબ. | 39. Salmon—સાલમન. |
| 19. Cod—કોડ. | 40. Sole—સોલ. |
| 20. Haddock—હેડોક. | 41. Minnow—મીનો. |
| 21. Carp—કાર્પ. | |

દીરઘાયુશી-દસ્તાવેજ. નંબર-૪. (ચાલુ.) મચ્છીનો ખોરાક.

નંબર.	આદમીની સ્થિતિના છપન પ્રકાર. (૨૯ થી ૫૬ સુધી.)	કરચલાં.	બોલ તથા 'સારીન'.	કોલમી તથા સાંઠ.	કાણુ.	રાંમસ. અને કુંમરી વીજરે.	હેલવા-અને છપના.
૨૯	ઉંઘ વગરનાં	૧૮૮	૭૦૯	૧૮૮	૫૯૯	૧૬૯	૯૫
૩૦	કબજાઆત કોઠાવાલાં. ...	૪૧	૨૬૨	૪૧	૯૫૯	૨૬૨	૨૧૪
૩૧	દુબળાં દેહવાલાં.	૧૮૮	૨૬૨	૧૮૮	૨૦૧	૧૬૯	૬૯
૩૨	અગડેલાં લોહીવાલાં	૧૩૨	૭૫૪	૧૩૨	૧૩૨	૭૫૪	૬૧૨
૩૩	ખાદીની દેહવાલાં.	૪૧	૭૫૪	૪૧	૪૧	૭૫૪	૨૦૯
૩૪	નળલાની દેહવાલાં.	૧૮૮	૧૯	૧૮૮	૨૪	૨૬૨	૬૪
૩૫	પેટના મરજવાલાં....	૭૫૪	૭૫૪	૭૫૪	૭૫૪	૭૫૪	૧૨
૩૬	દારૂડીયાં યાને બાકડાં... ..	૧૩૨	૧૬૫	૧૩૨	૧૩૨	૧૩૨	૧૧૯
૩૭	અદહજમીઅતવાલાં... ..	૧૩૨	૭૫૪	૧૩૨	૧૭૭	૭૫૪	૧૬૯
૩૮	લીવરની ખીમારીવાલાં ...	૧૩૨	૭૫૪	૧૩૨	૨૦૦	૩૭૧	૧૬૫
૩૯	કુંમરીઅમની દેહવાલાં, ...	૨૭૭	૧૬૫	૨૭૭	૧૭૭	૧૬૫	૧૬૫
૪૦	ગાઉટની દેહવાલાં.	૫૩૪	૫૩૪	૫૩૪	૨૪	૫૩૪	૧૬૫
૪૧	નખળાં હાર્ટવાલાં.	૪૧	૨૪	૪૧	૨૪	૪૧	૨૬
૪૨	ચાંમડીનાં દરદવાલાં.	૭૮૪	૭૮૪	૭૮૪	૭૮૪	૭૮૪	૩૨૦
૪૩	મીઠી પીસાઅતા રોગવાલાં....	૧૮૮	૨૧૬	૧૮૮	૪૭૬	૨૧૬	૨૧૬
૪૪	અઇનાં રોગવાલાં	૬૯૮	૧૯	૬૯૮	૮૬૩	૧૯	૩૯૮
૪૫	ખાંસીની ખીમારીવાલાં. ...	૯૪૭	૯૯૮	૯૪૭	૨૪	૭૫૪	૯૯૮
૪૬	હાફુની ખીમારીવાલાં.	૪૧	૭૫૪	૪૧	૫૯૯	૭૫૪	૨૨૧
૪૭	ગુરદાની ખીમારીવાલાં.	૪૧	૪૩૩	૪૧	૪૩૩	૭૫૪	૪૩૩
૪૮	કમળાની ખીમારીવાલાં.	૫૧૬	૧૩૨	૫૧૬	૧૩૨	૭૫૪	૮૩૦
૪૯	ગાંનતંતુની નખળાઇવાલાં ...	૪૧	૧૯	૪૧	૧૭૭	૪૮૧	૧૯
૫૦	કંઠમાળની દેહવાલાં.	૧૮૮	૧૯	૧૮૮	૨૪	૨૬૨	૨૪
૫૧	રેતીના દરદવાલાં.	૪૧	૭૫૪	૪૧	૨૪	૭૫૪	૧૬૫
૫૨	શીકરાંના મરજવાલાં.	૬૩૦	૭૩૬	૬૩૦	૨૪	૬૩૦	૭૩૬
૫૩	અસના દરદવાલાં.	૭૮૧	૭૮૧	૭૮૧	૪૧	૭૮૧	૭૮૧
૫૪	સંઘ્રહણીની ખીમારીવાલાં ...	૯૨૬	૯૨૬	૯૨૬	૯૨૬	૯૨૬	૯૨૬
૫૫	બાળપણ અને જવાંની.	૧૮૮	૭૭૮	૧૮૮	૨૪	૫૨૨	૭૦૧
૫૬	અધોડપણ અને ઘડપણ. ...	૩૧૩	૧૬૫	૩૧૩	૫૯૯	૩૧૩	૧૬૫

દીરધાયુશી-દસ્તાવેજ. નંબર-૫. દુધની બનાવટો અને ઇડાંના ખોરાક.

નંબર	આદમીની સ્થિતીનાં છપન પ્રકાર. (૧ થી ૨૮ સુધી.)	ઈડાં	દુધ.	માખણ.	ચીક (વિલાતી પત્તી)	મલાઈ.
૧	ન્યમાનુસાર-તખીયત	૬૭૯	૬૧	૧૧૧	૬૪	૭
૨	મેહનત કરનારાં.	૯૮૨	૯૩	૯૮૧	૫૩	૯૯૦
૩	મગ્ગમારી કરનારાં... ..	૧૦૮	૮૮	૫૧૭	૯૮૭	૪૮૧
૪	નાળુક દેહવાલાં	૧૯	૬૮૪	૭૨૯	૧૩૨	૨૦૧
૫	વીચાર વાયુવાલાં.	૧૯	૩૫૧	૮૮	૩૪૫	૨૦૧
૬	ગુસ્સાવાલાં.	૨૭૫	૨૦૧	૮૦૫	૩૯૨	૪૧
૭	ચીરડાઉ ખવાસવાલાં..	૨૪	૮૩	૬૪૩	૩૪૫	૨૪
૮	શરમાલ ખવાસવાલાં..	૧૯	૯૯૨	૮૦૫	૩૪૫	૧૩૨
૯	ઉશકેરાઇ જનારાં.	૨૪	૨૪	૮૦૫	૧૭૨	૨૪
૧૦	નબળી દેહવાલાં	૫૯૯	૯૯૨	૫૯૯	૧૫	૪૧
૧૧	હવસખોરાં	૨૭૫	૨૪	૧૭૨	૫૧૬	૪૧
૧૨	અધ્યાસી પ્રકૃતીવાલાં.	૬૧૭	૧૩૧	૫૧૭	૩૯૨	૪૧
૧૩	પીત વીકારવાલાં.	૨૩૪	૮૯૪	૮૦૫	૩૯૨	૧૩૨
૧૪	શીકાં-પીલા રંગવાલાં.	૨૪	૧૦૦	૮૦૫	૩૯૨	૧૩૨
૧૫	લોહી વગરના.... ..	૫૩૬	૬૮૪	૬૪૩	૪૧	૮૩
૧૬	સરદીની દેહવાલાં.	૧૯	૫૯૯	૮૩	૧૯	૮૩
૧૭	પતલાં-તાવદાન.	૧૯	૬૮૪	૭૨૯	૨૨૫	૮૩
૧૮	જાડાં-દોંગાં... ..	૧૭૫	૧૯૦	૧૭૨	૪૨૭	૪૨૭
૧૯	લાગી ગએલી ભુખવાલાં.... ..	૧૯	૨૪	૮૦૫	૩૪૫	૪૧
૨૦	નબળાં-નાતવાન.	૮૩	૬૮૪	૫૨૧	૩૯૯	૨૦૧
૨૧	ગરમ દેહવાલાં... ..	૨૪	૯૯૨	૮૦૫	૩૯૨	૧૩૨
૨૨	ચીકાશવાલી ચાંમડીવાલાં.... ..	૧૯	૧૯૦	૧૭૨	૧૩૨	૧૩૨
૨૩	સુક્રી ચામડીવાલાં	૧૯	૬૮૪	૮૮	૨૫૭	૪૧૫
૨૪	ઝુલાઇ પડેલી ચામડીવાલાં.... ..	૮૩	૬૮૪	૮૮	૨૫૭	૮૩
૨૫	ઝુકણુ લાગેલાં.	૧૯	૧૦૦	૧૭૨	૧૩૨	૪૧
૨૬	પસીનાની દેહવાલાં... ..	૧૯	૫૭૩	૧૭૨	૧૭૨	૪૧
૨૭	લોહીઆળ.	૧૭૫	૮૯૪	૮૦૫	૩૪૫	૪૧
૨૮	માથાના દરદવાલાં	૨૭૫	૨૪	૮૦૫	૩૪૫	૪૧

દીરધાયુશી-દસ્તાવેજ. નંબર-૫ (ચાલુ) દુધની બનાવટો અને ઇંડાંનો ખોરાક.

નં.અંર.	આદમીની સ્થીતીના છપન પ્રકાર. (૨૯ થી ૫૬ સુધી.)	ઈંડાં.	કુઠ.	માખણ.	ચીઝ (વેલાતી પનીર.)	મલાઈ.
૨૯	ઉંઘ વગરનાં....	૨૪	૨૪	૨૪	૭૨૩	૧૭૨
૩૦	કબજાઆત કોઠાવાલાં.	૫૬૯	૪૧	૮૮	૯૪૮	૧૯
૩૧	દુર્બળ દેહવાલાં ...	૫૩૬	૬૪૩	૧૯	૩૪૫	૪૧
૩૨	બગડેલાં લોહીવાલાં.	૨૪	૯૯૨	૮૦૫	૩૯૨	૪૧
૩૩	બાદીની દેહવાલાં. ...	૧૫૩	૧૭૨	૮૦૫	૩૯૨	૩૬૮
૩૪	નજલાની દેહવાલાં....	૧૫૨	૬૮૪	૫૨૧	૫૬૯	૨૦૧
૩૫	પેટના મરજવાલાં. ...	૨૦૧	૨૦૧	૮૦૫	૧૯	૨૭૭
૩૬	દારૂડીયાં યાને છાકટાં	૨૩૭	૨૦૧	૧૭૨	૫૬૯	૪૮૧
૩૭	બદ્દહનમીઅતવાલાં ...	૧૫૩	૨૭૯	૧૮૦	૧૩૨	૧૩૨
૩૮	લીવરની બીમારીવાલાં.	૨૩૪	૮૯૪	૮૦૫	૧૩૨	૧૩૨
૩૯	રૂમેટીઝમની દેહવાલાં.	૧૯	૧૯	૮૩૨	૩૪૫	૮૩
૪૦	ગાઉટની દેહવાલાં. ...	૨૭૫	૪૧	૧૭૨	૫૩૪	૫૩૪
૪૧	નબળાં હાર્ટવાલાં. ...	૧૭૫	૨૪	૨૪	૧૩૨	૧૭૨
૪૨	ચાંમડીના દરદવાલાં ...	૨૪	૮૯૪	૧૭૨	૭૮૪	૭૮૪
૪૩	મીઠી પીસાબના રોગવાલાં....	૨૧૬	૧૭૨	૨૧૬	૨૧૬	૭૪
૪૪	બમ્બના રોગવાલાં. ...	૧૫૨	૮૬૩	૮૮	૨૨૫	૮૬૩
૪૫	ખાંસીની બીમારીવાલાં.	૧૯	૨૪	૮૦૫	૯૪૭	૪૧
૪૬	હાંફણની બીમારીવાલાં.	૫૯૯	૫૯૯	૧૭૨	૩૪૫	૧૭૨
૪૭	ગુરદાની બીમારીવાલાં.	૪૩૩	૮૭૩	૪૩૩	૧૩૨	૨૪
૪૮	કમળાની બીમારીવાલાં.	૨૩૪	૧૯૦	૧૭૨	૫૧૬	૧૩૨
૪૯	જાંતતંતુની નબળાઈવાલાં ...	૧૯	૮૩	૨૦૧	૧૩૨	૮૩
૫૦	કંઠમાળની દેહવાલાં ...	૨૦૧	૨૦૧	૬૪૩	૨૨૫	૮૩
૫૧	રેતીના દરદવાલાં. ...	૧૭૫	૩૦૭	૧૭૨	૧૭૨	૫૬૯
૫૨	શીકરાંના મરજવાલાં....	૨૪	૬૮૪	૨૪	૧૫	૧૭૨
૫૩	ખસના દરદવાલાં. ...	૧૯	૬૪૩	૨૪	૨૪	૨૪
૫૪	સંઘ્રહણીની બીમારીવાલાં...	૭૬૮	૨૧૦	૫૬૯	૫૬૯	૫૬૯
૫૫	બાળપણ અને જવાની	૫૩૯	૭૨૯	૫૩૮	૧૯	૨૦૧
૫૬	આઘાડપણ અને ઘડપણ. ...	૧૫૩	૧૯	૧૯	૧૫	૩૯૧

દીરઘાયુશી-દસ્તાવેજ. નંબર-૬. ધી, તેલ, મરી, મસાલો, ખાદુ, દીપ્ત્યુ.

નંબર.	આદમીની સ્થિતિના છપન પ્રકાર. (૧ થી ૨૮ સુધી.)	ધી, તેલ, મરી, મસાલો-ચીકાસ.	આંક.	સાઈ.	મરી.	મચાર અત અચાણું.
૧	ન્યમાનુસાર તબીબત. ...	૪૮૮	૩૮૩	૮૫૨	૫૧૧	૮૨
૨	મેહનત કરનારાં. ...	૨૫૧	૪૮૮	૮૫૨	૪૮૬	૫૪૯
૩	મગ્ગમારી કરનારાં ...	૨૪	૪૮૮	૪૩૬	૪૮૬	૫૪૯
૪	નાળુક દેહવાલાં. ...	૨૪	૨	૧૭૨	૪૮૬	૧૩૨
૫	વીચાર વાયુવાલાં ...	૨૪	૪૮૮	૪૩૬	૪૮૬	૫૪૯
૬	ગુસ્સાવાલાં ...	૧૭૨	૪૧	૧૭૨	૧૭૨	૨૪૩
૭	ચીરડાઉ ખવાસવાલાં ...	૨૪	૪૧	૫૫૦	૧૭૨	૫૪૯
૮	શરમાળ ખવાસવાલાં ...	૧૩૨	૧૩૨	૧૭૨	૧૭૨	૧૩૨
૯	ઉસ્કેરાઇ જનારાં. ...	૧૩૨	૧૩૨	૧૭૨	૧૭૨	૨૭૦
૧૦	નબળી દેહવાલાં ...	૧૭૨	૪૮૮	૫૫૦	૪૮૬	૨૭૦
૧૧	હવસખોરાં. ...	૧૭૨	૫૬૯	૧૭૨	૧૭૨	૨૭૦
૧૨	અખ્યાસી પ્રકૃતિવાલાં. ...	૧૭૨	૪૮૮	૨૪	૪૮૬	૫૪૯
૧૩	પીત વીકારવાલાં ...	૧૩૨	૧૩૨	૪૩૬	૪૮૬	૫૪૯
૧૪	શીકા-પીળા રંગવાલાં ...	૧૩૨	૪૧	૪૩૬	૪૮૬	૧૩૨
૧૫	લોહી વગરના. ...	૨૪	૧૩૨	૪૩૬	૪૮૬	૧૩૨
૧૬	સરદીની દેહવાલાં. ...	૨૦૧	૪૮૮	૨૪	૨૪	૧૭૨
૧૭	પતલાં-તાવદાન. ...	૨૦૧	૧૩૨	૪૩૬	૪૮૬	૧૩૨
૧૮	જાડાં-દોંગાં ...	૧૩૨	૪૮૮	૨૪	૪૮૬	૨૪
૧૯	ભાગી ગમેલી ભુખવાલાં....	૧૭૨	૪૧	૨૦૧	૪૮૬	૪૫૬
૨૦	નબળાં-નાતવાં. ...	૨૦૧	૪૮૮	૫૫૦	૪૮૬	૧૩૨
૨૧	ગરમ દેહવાલાં. ...	૨૯૩	૫૬૯	૧૭૨	૧૭૨	૨૭૦
૨૨	ચીકણી ચાંમડીવાલાં. ...	૧૩૨	૨૪	૫૫૦	૪૮૬	૨૪
૨૩	સુકી ચાંમડીવાલાં. ...	૮૮	૧૩૨	૧૭૨	૧૭૨	૧૦૨
૨૪	જુલાઇ પડેલી ચાંમડીવાલાં...	૨૦૧	૧૩૨	૫૫૦	૪૮૬	૧૩૨
૨૫	જુકણુ લાગેલાં. ...	૧૩૨	૨૪	૨૦૧	૨૦૧	૫૪૯
૨૬	પસીનાની દેહવાલાં...	૧૩૨	૧૩૨	૧૭૨	૧૭૨	૨૪૩
૨૭	લોહીઆળ. ...	૧૩૨	૧૩૨	૧૭૨	૧૭૨	૨૪૩
૨૮	માથાના દરદવાલાં ...	૧૭૨	૪૮૮	૫૫૦	૪૮૬	૫૪૯

દીરધાયુશી-દસ્તાવેજ. નં-૦-૬. (ચાલુ) ધી, તેલ, મરી, મસાલો, ખાદ્ય, ડી. જી. બી.

નંબર.	આદમીની સ્થિતિના જાપન પ્રકાર. (૨૯ થી ૫૬ સુધી.)	ધી, તેલ, અને અરબી-ચીકાસ.	આક.	રાઈ.	મરી.	અચાર અને અચારણું.
૨૯	ઉંઘ વગરના	૨૪	૪૯૮	૫૫૦	૪૮૬	૫૪૯
૩૦	કબજાઆત કોઠાવાલાં.	૨૦૧	૪૯૮	૪૩૬	૪૮૬	૧૩૨
૩૧	દુર્બળ દેહવાલાં.	૨૪	૪૯૮	૪૩૬	૪૮૬	૧૭૨
૩૨	અગડેલાં લોહીવાલાં... ..	૪૧	૪૧	૧૭૨	૧૭૨	૪૧
૩૩	બાદીની દેહવાલાં.	૪૮૮	૪૮૫	૫૫૦	૨૦૧	૩૯૧
૩૪	નજલાની દેહવાલાં	૨૪	૪૧	૧૭૨	૧૭૨	૧૩૨
૩૫	પેટના મરજવાલાં.	૬૪૪	૧૭૨	૧૭૨	૧૭૨	૨૪
૩૬	દારૂડીયાં યાને છાકટાં.	૧૩૨	૫૬૯	૧૭૨	૧૭૨	૨૪૩
૩૭	અદબજમીઅતવાલાં	૧૭૨	૨૦૧	૨૦૧	૧૯	૧૩૨
૩૮	લીવરની બીમારીવાલાં.	૭૩૨	૧૩૨	૧૭૨	૧૭૨	૧૩૨
૩૯	રૂમેટીઝમની દેહવાલાં.	૨૪	૪૧	૫૫૦	૪૮૬	૧૩૨
૪૦	ગાઉટની દેહવાલાં.	૫૩૪	૫૩૪	૧૭૨	૧૭૨	૫૩૪
૪૧	નબળાં હાર્ટવાલાં	૨૪	૧૩૨	૧૭૨	૧૭૨	૧૭૨
૪૨	ચાંમડીના દરદવાલાં... ..	૭૮૪	૭૮૪	૭૮૪	૭૮૪	૭૮૪
૪૩	મીઠી પીસાઅના રોગવાલાં... ..	૨૪	૫૬૯	૫૬૯	૪૮૬	૨૪૩
૪૪	અમના રોગવાલાં	૨૦૧	૪૯૮	૧૭૨	૧૭૨	૧૩૨
૪૫	ખાંસીની બીમારીવાલાં.	૨૪	૭૭	૫૫૦	૪૮૬	૫૪૯
૪૬	હાંફણની બીમારીવાલાં.	૪૧	૪૧	૧૭૨	૧૩૨	૫૪૯
૪૭	ગુરદાની બીમારીવાલાં.	૨૪	૪૧	૫૫૦	૪૮૬	૧૩૨
૪૮	કમળાની બીમારીવાલાં.	૧૩૨	૧૩૨	૧૭૨	૧૩૨	૧૩૨
૪૯	જાંતંતુની નબળાઈવાલાં.	૨૪	૧૩૨	૧૭૨	૧૭૨	૧૩૨
૫૦	કંઠમાળની દેહવાલાં... ..	૮૩	૧૩૨	૫૫૦	૪૮૬	૧૩૨
૫૧	રેતીના દરદવાલાં.	૧૩૨	૨૨૦	૪૯૩	૨૨૦	૫૪૯
૫૨	શીશ્રાંના મરજવાલાં.	૨૪	૫૬૯	૧૭૨	૫૬૯	૫૬૯
૫૩	અસના દરદવાલાં	૨૪	૪૯૮	૫૫૦	૪૮૬	૫૪૯
૫૪	સંગ્રહણીની બીમારીવાલાં... ..	૫૬૯	૫૬૯	૫૬૯	૫૬૯	૫૬૯
૫૫	બાળપણ અને જવાની.	૨૪	૪૯૮	૫૩૦	૪૮૬	૧૩૨
૫૬	અઘોડપણ અને ઘડપણ... ..	૧૭૨	૨૪	૨૪	૨૪	૧૭૨

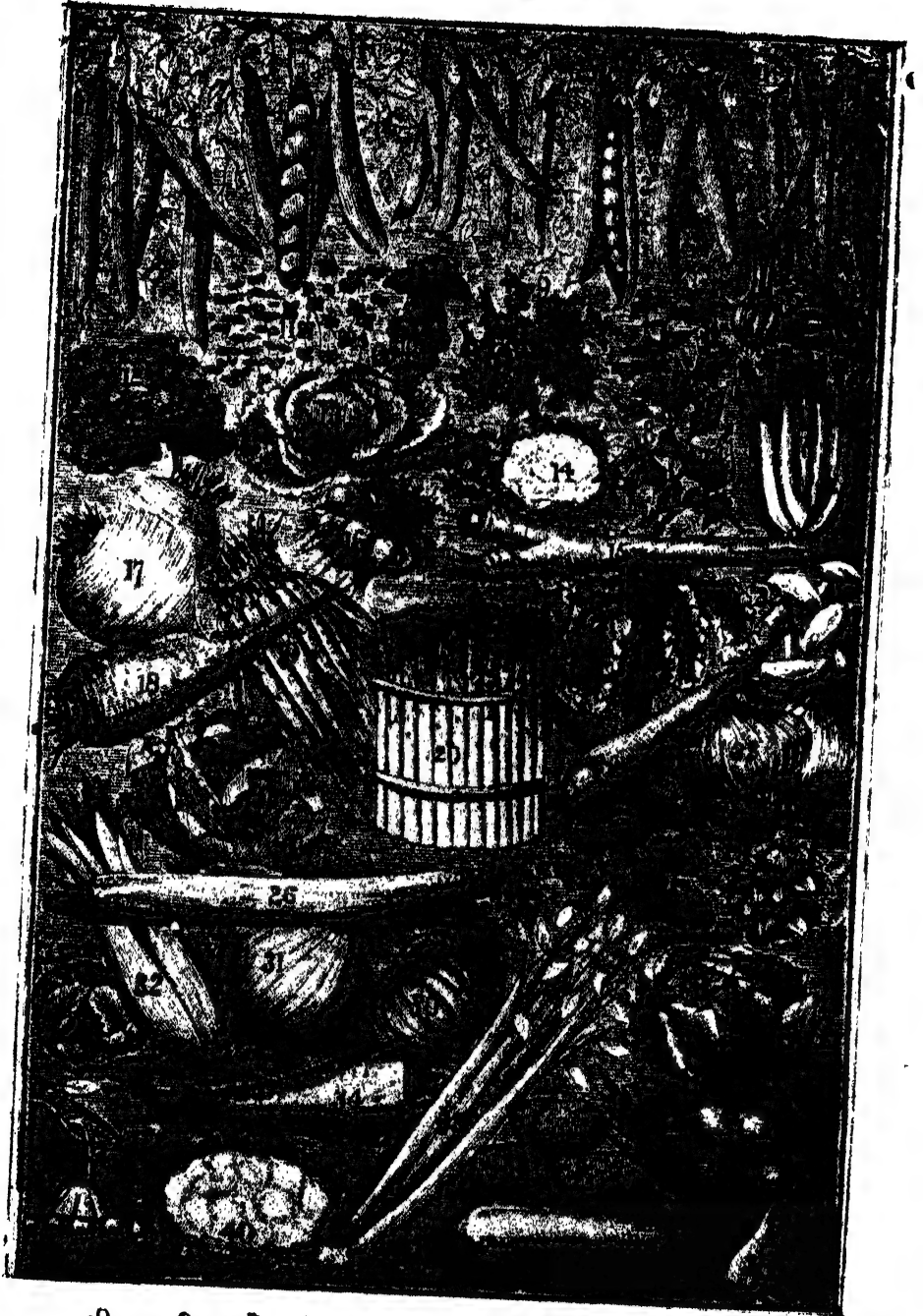
આદમીની સ્થિતિના છપન પ્રકાર. (૧ થી ૨૮ સુધી.)			નીમક	વલાતી સોસ	ગરમ મસોલાં	સરકો
૧ ન્યમાનુસાર તબીબત.	૨૩	૫૯૧	૫૮૭	૬૦
૨ મેહનત કરનારાં.	૧૦૪	૪૫૬	૨૮૪	૪૫૮
૩ મગ્ગમારી કરનારાં...	૧૦૪	૪૫૬	૨૮૪	૪૫૮
૪ નાબુક દેહવાલાં.	૧૦૪	૮૪	૧૭૨	૧૩૨
૫ વીચાર વાયુવાલાં	૨૪	૨૪	૨૪	૩
૬ ગુસ્સાવાલાં	૨૪	૧૩૨	૧૭૨	૫૫૨
૭ ચીરડાઉ ખવાસવાલાં.	૧૦૪	૧૭૨	૧૭૨	૧૭૨
૮ શરમાળ ખવાસવાલાં.	૨૪	૧૭૨	૧૩૨	૧૩૨
૯ ઉસ્કેરાઇ જનારાં	૨૪	૧૩૨	૧૩૨	૨૪
૧૦ નબળી દેહવાલાં.	૧૦૪	૫૯૯	૫૯૯	૧૭૨
૧૧ હવસખોરાં.	૧૦૪	૧૩૨	૧૩૨	૧૨૭
૧૨ અછયાસી પ્રકૃતિવાલાં.	૧૦૪	૨૪	૨૪	૪૫૮
૧૩ પીત વીકારવાલાં	૧૦૪	૨૪	૪૧	૫૫૨
૧૪ શીકા-પીળા રંગવાલાં	૧૦૪	૮૩૬	૮૩૬	૧૩૨
૧૫ લોહી વગરનાં	૧૦૪	૧૩૨	૧૭૨	૩
૧૬ સરદીની દેહવાલાં.	૨૪	૨૪	૨૪	૧૩૨
૧૭ પતલાં-તાવદાંન.	૧૦૪	૧૩૨	૧૩૨	૧૩૨
૧૮ જાડાં-દોગાં	૨૪	૨૪	૨૪	૨૦૧
૧૯ ભાગી ગએલી ભુખવાલાં.	૧૦૪	૪૫૬	૪૫૬	૫૫૨
૨૦ નબળાં-નાતવાંન	૧૦૪	૪૫૬	૪૫૬	૧૩૨
૨૧ ગરમ દેહવાલાં.	૧૦૪	૮૪	૧૩૨	૪૫૮
૨૨ ચાકણી ચાંમડીવાલાં.	૨૪	૨૪	૨૪	૫૫૨
૨૩ સુકી ચાંમડીવાલાં.	૧૭૨	૧૩૨	૧૩૨	૧૩૨
૨૪ જુલાઇ પડેલી ચાંમડીવાલાં.	૧૦૪	૧૩૨	૪૫૬	૧૩૨
૨૫ જુકણુ લાગેલાં.	૨૪	૨૪	૨૪	૫૫૨
૨૬ પસીનાની દેહવાલાં....	૧૬૬	૮૪	૧૩૨	૪૫૮
૨૭ લોહીઆળ	૨૪	૧૭૨	૧૭૨	૫૫૨
૨૮ માથાના દરદવાલાં.	૨૪	૪૫૬	૧૭૨	૫૫૨

દીરધાયુસી-દસ્તાવેજ. નંબર-૬ ચાલુ.(ચાર નવી બાબતો.)નીમક, સોસ, સરકો.

નંબર	આદમીની સ્થિતિના છપન પ્રકાર. (૨૯ થી ૫૬ સુધી.)	નીમક	વેલાલી સોસ	ગરમ મસાલા	સરકો
૨૯	ઉંઘ વગરના ...	૧૦૪	૪૫૬	૧૭૨	૫૫૨
૩૦	કબજાઆત કોઠાવાલાં.	૧૭૨	૧૭૨	૧૭૨	૯૪૮
૩૧	દુર્બળ દેહવાલાં.	૧૦૪	૪૫૬	૧૭૨	૧૩૨
૩૨	બગડેલાં લોહીવાલાં.	૧૦૪	૧૩૨	૧૩૨	૪૫૮
૩૩	બાદીની દેહવાલાં.	૨૪	૪૫૬	૨૪	૫૫૨
૩૪	નજલાની દેહવાલાં...	૧૦૪	૮૪	૧૭૨	૫૬૯
૩૫	પેટના મરજવાલાં...	૨૪	૨૪	૧૬૬	૨૦૧
૩૬	દારૂડીયાં ચાને છાકટાં	૧૭૨	૧૩૨	૧૩૨	૧૨૭
૩૭	બદલજમીઅતવાલાં.	૧૦૪	૪૫૬	૧૭૨	૧૨૭
૩૮	લીવરની બીમારીવાલાં.	૧૦૪	૧૭૨	૧૩૨	૪૫૬
૩૯	રૂમેટીઝમની દેહવાલાં.	૧૦૪	૧૭૨	૧૭૨	૧૩૨
૪૦	ગાઉટની દેહવાલાં....	૨૪	૫૩૪	૫૩૪	૫૩૪
૪૧	નબળાં હાર્ટવાલાં....	૨૪	૮૪	૧૭૨	૨૪
૪૨	ચાંમડીના દરદવાલાં.	૨૪	૭૮૪	૭૮૪	૨૪
૪૩	મીઠી પીસાબના રોગવાલાં.	૨૪	૪૧	૧૩૨	૪૫૮
૪૪	ખાંસના રોગવાલાં. ...	૧૦૪	૧૩૨	૧૭૨	૫૬૯
૪૫	ખાંસીની બીમારીવાલાં	૧૦૪	૯૪૭	૪૧	૪૫૮
૪૬	હાંફણુની બીમારીવાલાં.	૨૪	૧૩૨	૪૧	૪૫૮
૪૭	ગુરદાની બીમારીવાલાં	૨૪	૨૪	૧૩૨	૫૫૨
૪૮	કમળાની બીમારીવાલાં.	૨૪	૧૩૨	૧૩૨	૧૭૨
૪૯	જ્ઞાનતંતુની નબળાઈવાલાં	૨૪	૧૩૨	૧૩૨	૧૩૨
૫૦	કંઠમાળની દેહવાલાં.	૧૦૪	૪૧	૪૫૬	૧૩૨
૫૧	રેતીના દરદવાલાં....	૨૪	૨૪	૨૨૦	૫૫૧
૫૨	શીકરાના મરજવાલાં.	૬૩૦	૬૩૦	૬૩૦	૨૪
૫૩	ખસના દરદવાલાં.	૫૬૯	૪૫૬	૪૧	૧૨૭
૫૪	સંત્રહણીની બીમારીવાલાં.	૨૪	૫૬૯	૫૬૯	૨૧૮
૫૫	બાળપણ અને જવાની.	૧૦૪	૪૧	૧૭૨	૪૧
૫૬	અઘોડપણ અને ઘડપણ	૨૪	૧૭૨	૧૭૨	૪૫૮

નંબર	આદમીની સ્થિતિના અપના પ્રકાર. (૧ થી ૨૮ સુધી.)	ખીન્સ ચાત ખીન્સ ચાલી તરકારી.	ખીન્સ-૨૨	કોખી.	કોલીકાલાવર.	સેલરી.	કાકડી.
૧	ન્યમાનુસાર-તમીઅત ...	૫૬૪	૫૨૮	૧૭	૪૫૧	૧૪	૩૦
૨	મેહનત કરનારાં. ...	૧૯	૧૪૪	૨૩૩	૨૩૩	૬૮	૩૬૧
૩	મગજમારી કરનારાં... ..	૯૯૬	૫૯૯	૫૯૯	૫૯૯	૧૭૨	૧૩૨
૪	નાજીક દેહવાલાં.	૯૯૬	૨૪	૨૪	૨૪	૫૨૨	૧૩૨
૫	પાંચીચાર વાયુવાલાં.	૯૯૬	૨૪	૮૯૨	૮૯૨	૮૯૨	૧૩૨
૬	ગુસ્સાવાલાં	૯૯૬	૧૭૨	૧૯	૧૯	૧૭૨	૩૬૧
૭	ચીરડાઉ ખવાસવાલાં.	૯૯૬	૫૧૩	૫૧૩	૫૧૩	૫૧૩	૧૩૨
૮	શરમાળ ખવાસવાલાં	૧૭૨	૧૭૨	૧૯	૧૯	૧૭૨	૧૩૨
૯	હિસ્કેરાઇ જનારાં	૭૧	૭૧	૭૧	૭૧	૭૧	૬૦૮
૧૦	નખળી દેહવાલાં	૯૯૬	૫૯૯	૫૯૯	૨૪	૯૪૩	૧૩૨
૧૧	હવસખોરાં	૩૬૧	૩૬૧	૨૪	૨૪	૨૪	૧૩૨
૧૨	અધવારી પ્રકૃતિવાલાં..	૯૯૬	૨૪	૫૨૨	૫૨૨	૫૨૨	૧૩૨
૧૩	ખીત વીકારવાલાં	૯૬૬	૫૯૯	૫૯૯	૫૯૯	૫૯૯	૧૩૨
૧૪	શીકા-પીળા રંગવાલાં	૯૯૬	૩૬૧	૨૦૧	૨૪	૬૨૯	૧૩૨
૧૫	લોહી વગરનાં... ..	૨૦૪	૨૦૪	૨૦૪	૨૦૪	૨૦૪	૩૬૧
૧૬	સરદીની દેહવાલાં.... ..	૨૦૧	૨૦૧	૫૨૨	૫૨૨	૫૨૨	૩૬૧
૧૭	પતલાં-તાવદાંત.	૮૩	૧૯	૨૩૩	૨૩૩	૨૪	૩૬૧
૧૮	જાડાં-દોંગાં	૧૩૨	૧૩૬	૨૪	૯૪૩	૨૪	૨૪
૧૯	ભાગી ગએલી બુખવાલાં.... ..	૯૯૬	૫૯૯	૫૨૨	૫૨૨	૫૯૯	૩૬૧
૨૦	નખળાં-નાતવાંત.	૧૯	૨૪	૨૩૩	૨૩૩	૨૪	૩૬૧
૨૧	ગરમ દેહવાલાં.	૪૫૬	૨૪	૨૦૧	૨૦૧	૧૯	૬૦૮
૨૨	ચીકણી ચાંમડીવાલાં.	૪૦૭	૪૮૧	૪૦૭	૪૦૭	૪૦૭	૬૦૮
૨૩	સુકી ચાંમડીવાલાં.... ..	૪૧	૨૧૫	૨૧૫	૨૧૫	૨૧૫	૬૦૮
૨૪	જુલાઇ પડેલી ચાંમડીવાલાં... ..	૨૪	૧૯	૨૪	૨૪	૨૪	૪૭૮
૨૫	જુકણુ લાગેલાં.	૯૯૬	૫૫૨	૨૪	૨૪	૨૪	૧૩૨
૨૬	પસીનાની દેહવાલાં... ..	૪૦૧	૧૭૨	૫૨૨	૫૨૨	૫૯૯	૬૦૮
૨૭	લોહીઆળ	૯૯૬	૯૨૮	૯૨૮	૯૨૮	૯૨૮	૬૦૮
૨૮	માથાના દરદવાલાં	૯૯૬	૫૨૨	૧૯	૧૯	૫૨૨	૧૩૨

વનસ્પતી દુનીયા.



વીલાયતી અને હિન્દુસ્થાની તરકારીનાં ૪૭ ચિત્રા.
(જુઓ ખુલાસો પછવાડે.)

વનપસ્તી દુનીયા.

૪૧ ખતની ઇંગ્રેજ અને હિન્દુસ્થાની તર-તરકારીનાં નામ.

ચીત્રમા આપેલાં નંબર પ્રત્યેક વનપસ્તીનાં

નામ અનુક્રમે દેખાડે છે.

- | | |
|--|-------------------------------------|
| 1. French Beans—ફ્રેન્ચ-બીન્સ. | 21. Scotch Kale—સ્કોટ્લેન્ડ-કેલ. |
| 2. Green Peas—ગ્રીન-પીસ (વટાણા). | 22. Mushrooms—મશરૂમ્સ (કુતરા ટોપી). |
| 3. Haricot Beans—હારીકોટ-બીન્સ. | 23. Onions—અન્યન્સ (કાંદા). |
| 4. Broad Beans—બ્રોડ-બીન્સ. | 24. Carrots—કેરોટ્સ (ગાજર). |
| 5. Scarlet Runners—સ્કારલેટરનર્સ. | 25. Cabbage—કેબેજ (કોબી). |
| 6. Garlic—ગારલીક (લસણ). | 26. Cucumbers—ક્યુકબર્સ (કાકડી). |
| 7. Sea-kale—સીકેલ. | 27. Artichokes—આર્ટીચોક્સ. |
| 8. Spinach—સ્પાઇનિક. | 28. Green Artichokes. |
| 9. Endive—એન્ડીવ. | 29. Red Cabbage— |
| 10. Brussels Sprouts—બ્રસલ્સ-સ્પ્રાઉટ્સ. | 30. Tomatoes—ટોમેટોસ (ટાંબાટાં). |
| 11. Mustard & Cress—મસ્ટર્ડ-ક્રેસ. | 31. Spanish Onion—સ્પેનીશ અન્યન્સ. |
| 12. Truffles—ટ્રફલ્સ. | 32-33. Lettuce—લેટ્યુસ. |
| 13. Savoy—સેવોય. | 34. Parsnips—પારસ્નીપ્સ. |
| 14. Broccoli—બ્રોકોલી. | 35. Celery—સેલરી. |
| 15. Horseradish—હોર્સરેડીશ. | 36-37. Potatoes—પોટેટોસ (બટાટા). |
| 16. Turnip Radish—ટર્નીપ-રેડીશ. | 38. Leeks—લીક્સ. |
| 17. Turnip—ટર્નીપ (સલગમ). | 39. Vegetable Marrow— |
| 18. Beetroot—બીટ-રૂટ. | 40. Cauliflower—કોલીફ્લાવર. |
| 19. Radish—રેડીશ (ચુળા). | 41. Custard Marrow— |
| 20. Asparagus—એસ્પેરેગસ. | |

દીરઘાયુશી-દસ્તાવેજ. નંબર,-૭ (ચાલુ.) ભાજી-તરકારી. વનસ્પતી.

નંબર	આદમીની સ્થિતિના અપન પ્રકાર. (૨૯ થી ૫૬ સુધી.)	કો. સંખ્યાને જવાબી તરકારી.	બી.કે.	કો.બી.	કો.બી. ફાલવર.	સે.કે.	કા.કે.
૨૯	ઉંઘ વગરના...	...	૯૯૬	૫૯૯	૧૭૨	૧૭૨	૧૩૨
૩૦	કમજીઆત કોઠાવાલાં.	...	૯૯૬	૨૪	૨૪	૨૪	૩૬૧
૩૧	દુર્બળ દેહવાલાં	...	૯૯૬	૨૪	૫૨૨	૫૨૨	૧૩૨
૩૨	અગડેલાં લોહીવાલાં...	...	૯૯૬	૨૪	૭૨૯	૨૨૦	૮૩
૩૩	બાદીની દેહવાલાં.	...	૪૧	૧૩૨	૪૨૭	૪૨૭	૩૯૧
૩૪	નજલાની દેહવાલાં...	...	૯૯૬	૨૪	૨૪	૨૪	૫૨૨
૩૫	પેટના મરજવાલાં	...	૨૪	૨૪	૫૨૨	૫૨૨	૨૪
૩૬	દાડીયાં યાને છાકટાં.	...	૯૯૬	૧૭૨	૧૯	૧૯	૨૩૯
૩૭	અદહજમીઆતવાલાં	...	૧૩૨	૧૮૦	૧૮૦	૪૫૬	૨૩૯
૩૮	સીવરની બીમારીવાલાં	...	૯૯૬	૩૬૧	૮૯૨	૮૯૨	૧૯
૩૯	રૂમેટીઝમની દેહવાલાં.	...	૨૪	૩૬૧	૨૪	૨૪	૧૯૮
૪૦	ગાઉટની દેહવાલાં	...	૯૯૬	૫૩૪	૨૪	૨૪	૨૪
૪૧	નબળાં હાટવાલાં	...	૩૬૧	૨૪	૧૭૨	૧૭૨	૨૪
૪૨	ચાંમડીના દરદવાલાં...	...	૯૯૬	૩૬૧	૨૦૧	૨૦૧	૨૦૧
૪૩	મીઠી પીસાબના રોગવાલાં...	...	૪૭૬	૪૭૬	૧૭૨	૪૭૬	૪૭૬
૪૪	અધના રોગવાલાં.	...	૪૮૧	૨૪	૨૪	૪૮૧	૨૪
૪૫	ખાંસીની બીમારીવાલાં	...	૩૬૧	૪૧	૨૨૨	૨૨૨	૯૪૭
૪૬	હાંફણની બીમારીવાલાં	...	૩૬૧	૩૬૧	૪૮૧	૪૮૧	૩૬૧
૪૭	ગુરદાની બીમારીવાલાં.	...	૩૬૧	૧૭૨	૪૩૩	૪૩૩	૩૬૧
૪૮	કમળાની બીમારીવાલાં.	...	૩૬૧	૧૩૨	૨૪	૨૪	૨૩૯
૪૯	ગાંતતંતુની નબળાઈવાલાં...	...	૯૯૬	૭૧૩	૭૧૩	૭૧૩	૩૬૧
૫૦	કંઠમાળની દેહવાલાં...	...	૨૪	૨૪	૨૪	૨૪	૨૪
૫૧	રેતીના દરદવાલાં	...	૨૪	૧૩૨	૨૪	૨૪	૭૭
૫૨	શીકરાંના મરજવાલાં.	...	૯૯૬	૩૬૧	૭૩૮	૭૩૮	૨૪
૫૩	અસના દરદવાલાં...	...	૨૪	૨૪	૬૨	૭૭	૧૯
૫૪	સંઘ્રહણીની બીમારીવાલાં	...	૯૨	૯૨	૯૨	૯૨	૯૨
૫૫	બાળપણ અને જવાની.	...	૨૦૧	૨૪	૨૦૧	૨૦૧	૨૦૧
૫૬	અધોડપણ અને ઘડપણ	...	૯૯૬	૫૨૨	૩૯૧	૩૯૧	૨૩૯

નંબર	આદમીની સ્થિતીના બપોન પ્રકાર. (૧ થી ૨૮ સુધી.)	કાંડા	મુળા	ગોમરી.	કોઈમડી કુદનો.
૧	ન્યમાનુસાર તબીબત.	૧૯૫	૧૧૦	૨૭	૫૯૭
૨	મેહનત કરનારાં.	૨૦૧	૨૯૭	૨૩૩	૫૮૩
૩	મગ્ગમારી કરનારાં	૫૯૯	૧૩૨	૫૯૯	૫૮૩
૪	નાબુક દેહવાલાં.	૨૪	૩૬૧	૨૪	૫૮૩
૫	વીચાર વાયુવાલાં	૮૯૨	૧૩૨	૨૪	૫૮૩
૬	યુસ્સાવાલાં	૧૩૨	૪૧	૨૪	૫૮૩
૭	ચીરડાઉ ખવાસવાલાં	૩૬૧	૧૭૨	૫૧૩	૫૮૩
૮	શરમાળ ખવાસવાલાં	૧૩૨	૧૩૨	૧૯	૫૮૩
૯	કેશકેરાઇ જનારાં.	૧૩૨	૭૧	૭૧	૫૮૩
૧૦	નબળી દેહવાલાં	૧૭૨	૧૩૨	૫૯૯	૫૮૩
૧૧	હવસખોરાં.	૧૩૨	૧૩૨	૨૪	૫૮૩
૧૨	અધ્યાસી પ્રકૃતીવાલાં.	૨૦૧	૨૯૩	૨૪	૫૮૩
૧૩	પીત વીકારવાલાં	૨૭૭	૧૩૨	૫૯૯	૫૮૩
૧૪	શીકા-પીળા રંગવાલાં	૬૨૯	૩૬૧	૧૯	૫૮૩
૧૫	લોહી વગરનાં	૮૩	૩૬૧	૨૦૪	૫૮૩
૧૬	સરદીની દેહવાલાં.	૮૩	૫૯૯	૫૯૯	૫૮૩
૧૭	પતલાં-તાવદાં.	૨૪	૩૬૧	૨૩૩	૫૮૩
૧૮	બડાં-દોંગાં	૨૪	૧૩૨	૨૪	૫૮૩
૧૯	ભાગી ગએલી ભુખવાલાં... ..	૩૬૧	૩૬૧	૫૯૯	૫૮૩
૨૦	નબળાં-નાતવાં.	૧૯	૩૬૧	૨૩૩	૫૮૩
૨૧	ગરમ દેહવાલાં.	૧૩૨	૪૫૬	૨૪	૫૮૩
૨૨	ચીકણી ચાંમડીવાલાં.	૧૭૨	૪૦૭	૪૦૭	૪૦૭
૨૩	સુકી ચાંમડીવાલાં.	૨૧૫	૧૭૨	૨૧૫	૫૮૩
૨૪	જુલાઇ પડેલી ચાંમડીવાલાં... ..	૨૪	૪૭૮	૨૪	૫૮૩
૨૫	જુકણુ લાગેલાં.	૧૩૨	૧૩૨	૨૪	૫૮૩
૨૬	પસીનાની દેહવાલાં... ..	૧૩૨	૫૯૯	૫૯૯	૫૮૩
૨૭	લોહીઆળ.	૧૩૨	૯૨૮	૯૨૮	૫૮૩
૨૮	માયાના દરદવાલાં	૨૪	૧૩૨	૨૪	૫૮૩

દોરધાયુશી-દસ્તાવેજ. નંબર-૭. ચાલુ. (ચાર નવી બાબદો.) બાજી-તરકારી.

નંબર.	આદમીની સ્થિતિના છપન પ્રકાર. (૨૯ થી ૫૬ સુધી).	કાંદા.	મૂળ.	મોગરી.	કે. હીમડી- કુદનો.
૨૯	ઉંઘ વગરના...	૮૩	૧૩૨	૨૪	૫૮૩
૩૦	કબજાઆત કોઠાવાલાં.	૮૩	૧૩૨	૨૪	૫૮૩
૩૧	દુર્બળ દેહવાલાં.	૨૦૧	૧૩૨	૫૯૯	૫૮૩
૩૨	બગડેલાં લોહીવાલાં.	૭૨૯	૫૨૯	૮૩	૨૪
૩૩	આદીની દેહવાલાં.	૪૨૭	૧૩૨	૩૯૧	૫૮૩
૩૪	નજલાની દેહવાલાં.	૨૪	૩૬૧	૨૪	૫૮૩
૩૫	પેટના મરજવાલાં.	૬૪૪	૨૪	૨૪	૫૮૩
૩૬	દારૂડીયાં યાને છાકટાં	૧૩૨	૪૧	૮૯૨	૫૮૩
૩૭	બદલજમીઅતવાલાં.	૪૫૬	૧૩૨	૧૮૦	૫૮૩
૩૮	લીવરની બીમારીવાલાં.	૧૯	૧૩૨	૧૯	૫૮૩
૩૯	રૂમેટીઝમની દેહવાલાં.	૮૩	૨૪	૨૪	૫૮૩
૪૦	ગાઉટની દેહવાલાં.	૨૪	૧૩૨	૨૪	૫૮૩
૪૧	નબળાં હાર્ટવાલાં.	૧૭૨	૧૩૨	૧૦૨	૫૮૩
૪૨	ચાંમડીના દરદવાલાં.	૮૩	૩૬૧	૮૫૮	૨૪
૪૩	મીઠી પીસાબના રોગવાલાં	૪૭૬	૪૭૬	૨૧૬	૫૮૩
૪૪	ખમના રોગવાલાં.	૬૯૮	૬૯૮	૨૪	૬૯૮
૪૫	ખાંસીની બીમારીવાલાં.	૨૪	૯૪૭	૨૨૨	૫૮૩
૪૬	હાંફણની બીમારીવાલાં.	૮૩	૩૬૧	૪૮૧	૫૮૩
૪૭	ગુરદાની બીમારીવાલાં.	૩૬૬	૩૬૧	૪૩૩	૫૮૩
૪૮	કમળાની બીમારીવાલાં.	૩૬૧	૧૩૨	૨૦૧	૨૦૧
૪૯	જાંતતંતુની નબળાઇવાલાં	૭૧૩	૩૬૧	૭૧૩	૫૮૩
૫૦	કંઠમાળની દેહવાલાં	૨૪	૩૬૧	૨૪	૫૮૩
૫૧	રેતીના દરદવાલાં.	૪૯૩	૨૪	૨૪	૨૦૧
૫૨	શીકરાના મરજવાલાં.	૨૪	૩૬૧	૨૪	૫૮૩
૫૩	ખસના દરદવાલાં	૮૩	૭૭	૮૩	૨૪
૫૪	સંઘ્રહણીની બીમારીવાલાં	૯૨	૯૨	૯૨	૯૨
૫૫	બાળપણ અને જવાની.	૨૦૧	૫૨૨	૨૦૧	૫૮૩
૫૬	અધીડપણ અને ઘડપણ.	૫૯૯	૧૩૨	૫૯૯	૫૮૩

દીરઘાયુશી-દસ્તાવેજ. નંબર-૭. ચાલુ(પાંચ નવી આખદો). ભાજી-તરકારી.

નંબર.	આદમીની સ્થિતીના જપન પ્રકાર. (૧ થી ૨૮ સુધી.)	પેટા.	ગાજર.	સલગમ.	ગ્રીન પીસ. (લીલા વટાણા.)	રાંબીરા માત રાંબીરાસ
૧	ન્યમાનુસાર-તખીઅત	૧૧૪	૯૭૨	૯૧	૩૫	૮૫
૨	મેહનત કરનારાં.	૨૦૧	૧૪૪	૫૯૯	૪૫૦	૧૪૪
૩	મગજમારી કરનારાં.... ..	૫૯૯	૧૭૨	૫૨૨	૫૨૨	૫૯૯
૪	નાજીક દેહવાલાં	૨૪	૧૭૨	૪૮૧	૧૭૨	૨૪
૫	વીચાર વાયુવાલાં	૨૬૯	૩૬૧	૮૯૨	૩૬૧	૨૪
૬	ગુસ્સાવાલાં	૫૭૬	૩૬૧	૫૭૬	૪૧	૨૪
૭	ચીરડાઉ ખવાસવાલાં	૨૬૯	૧૭૨	૫૧૩	૪૧	૨૪
૮	શરમાળ ખવાસવાલાં	૫૭૬	૫૭૬	૫૭૬	૧૯	૨૪
૯	ઉશ્કેરાઇ જનારાં.	૭૧	૭૧	૭૧	૭૧	૭૧
૧૦	નખળી દેહવાલાં	૨૬૯	૯૪૩	૫૯૯	૫૯૯	૫૯૯
૧૧	હવસખોરાં.	૧૭૨	૧૭૨	૫૨૨	૩૬૧	૨૪
૧૨	અધ્યાસી પ્રકૃતીવાલાં	૪૮૧	૫૨૨	૪૮૧	૪૮૧	૨૪
૧૩	પીત વીકારવાલાં.	૨૬૯	૨૭૭	૫૨૨	૫૨૨	૮૩
૧૪	શીકા-પીળા રંગવાલાં.	૫૭૬	૫૭૬	૫૭૬	૨૪	૮૩
૧૫	લોહી વગરનાં.	૨૦૪	૨૦૪	૨૦૪	૨૦૪	૨૪
૧૬	સરદીની દેહવાલાં.	૨૦૧	૫૯૯	૫૯૯	૨૦૧	૫૯૯
૧૭	પતલાં તાવદાંન	૨૦૧	૧૪૪	૧૯	૪૫૦	૨૪
૧૮	ખડાં-દોંગાં	૧૩૬	૧૩૬	૧૩૬	૯૪૩	૨૪
૧૯	ભાગી ગએલી ભુખવાલાં.... ..	૨૬૯	૧૭૨	૫૨૨	૫૨૨	૫૯૦
૨૦	નખળાં-નાતવાંન.	૧૯	૧૪૪	૧૯	૧૯	૨૪
૨૧	ગરમ દેહવાલાં.	૫૭૬	૨૪	૫૭૬	૧૫	૨૪
૨૨	ચીકણી ચાંમડીવાલાં.	૪૦૭	૪૦૭	૪૦૭	૪૦૭	૪૬૧
૨૩	સુકી ચાંમડીવાલાં.	૧૭૨	૨૧૫	૨૧૫	૨૧૫	૨૧૫
૨૪	જુલાઇ પડેલી ચાંમડીવાલાં... ..	૨૪	૪૭૮	૨૪	૨૪	૨૪
૨૫	જુકુંબુ લાગેલાં.	૫૨૨	૧૭૨	૫૨૨	૫૨૨	૨૪
૨૬	પસીનાની દેહવાલાં	૨૬૯	૫૯૯	૫૨૨	૧૭૨	૨૦૫
૨૭	લોહીયાળ	૨૬૯	૯૨૮	૫૨૨	૫૨૨	૯૨૮
૨૮	માથાના દરદવાલાં.... ..	૫૭૬	૧૭૨	૫૭૬	૪૧	૨૦૧

દીરધાયુશી-દસ્તાવેજ. નંબર-૭. ચાલુ (પાંચ નવી બાબતો) બાજી-તરકારી.

ક્રમ નં	આદમીની સ્થિતિના ઉપન પ્રકાર. (૨૯ થી ૫૬ સુધી.)	પરિણામ	ગામનં.	મસલમ.	ગ્રાન-પ્રીસ.	ગ્રાન-પ્રીસ. ગ્રામીણ ગામ રેસીડેન્સ
૨૯	ઉંઘ વગરના...	૫૨૨	૧૩૨	૫૨૨	૫૨૨	૫૯૯
૩૦	કબજાઆત કાઢવાલાં.	૨૬૯	૩૬૧	૨૪	૨૪	૧૯
૩૧	દુર્બળ દેહવાલાં	૨૬૯	૫૨૨	૫૨૨	૧૭૨	૨૪
૩૨	અગડેલાં લોહીવાલાં.	૫૭૬	૪૫૬	૫૭૬	૫૨૨	૨૦૧
૩૩	બાદીની દેહવાલાં.	૨૬૯	૪૨૭	૩૯૧	૧૩૨	૧૭૨
૩૪	નબળાની દેહવાલાં...	૨૬૯	૧૭૨	૪૮૧	૫૨૨	૨૪
૩૫	પેટના મરજવાલાં.	૨૪	૨૪	૨૪	૬૪૪	૫૨૨
૩૬	દાડીયાં યાને બાકડાં.	૧૭૨	૧૭૨	૮૯૯	૧૩૨	૮૯૯
૩૭	અદબજીમીઆતવાલાં....	૧૮૦	૧૩૨	૧૩૨	૧૩૨	૧૮૦
૩૮	લીવરની બીમારીવાલાં.	૨૬૯	૧૩૨	૫૦૩	૩૬૭	૬૨૯
૩૯	રૂમેટીઝમની દેહવાલાં.	૧૩૨	૩૬૧	૩૬૧	૨૪	૫૯૨
૪૦	ગાઉટની દેહવાલાં	૨૬૯	૫૩૪	૨૪	૫૦૩	૫૯૨
૪૧	નબળાં હાટવાલાં	૨૬૯	૧૩૨	૧૭૨	૧૭૨	૨૪
૪૨	ચાંમડીના દરદવાલાં.	૭૮૪	૩૬૧	૩૬૧	૩૬૧	૨૦૧
૪૩	મીઠી પીસાળના રોગવાલાં...	૪૭૬	૪૭૬	૪૭૬	૪૭૬	૪૭૬
૪૪	અમના રોગવાલાં.	૫૨૨	૪૮૧	૨૪	૨૪	૨૪
૪૫	ખાંસીની બીમારીવાલાં.	૨૨૨	૯૪૭	૨૨૨	૩૬૧	૨૨૨
૪૬	હાંફાણની બીમારીવાલાં.	૩૬૧	૩૬૧	૩૬૧	૩૬૧	૨૨૨
૪૭	ગુરદાની બીમારીવાલાં	૩૬૧	૧૩૨	૪૩૩	૩૬૧	૪૩૩
૪૮	કમળાની બીમારીવાલાં.	૨૬૯	૧૩૨	૧૭૨	૧૩૨	૮૩
૪૯	જાંતતંતુની નબળાઈવાલાં....	૨૬૯	૩૬૧	૭૧૩	૧૭૨	૭૧૩
૫૦	કંઠમાળની દેહવાલાં.	૨૪	૩૬૧	૨૪	૨૪	૨૪
૫૧	રેતીના દરદવાલાં.	૨૪	૧૩૨	૨૪	૨૪	૫૯૨
૫૨	શીકરાંના મરજવાલાં.	૭૩૮	૩૬૧	૭૩૮	૭૩૮	૨૪
૫૩	અસના દરદવાલાં...	૮૩	૮૩	૨૪	૨૪	૭૭
૫૪	સગ્રહણીની બીમારીવાલાં...	૯૨	૯૨	૯૨	૯૨	૩૪૪
૫૫	બાળપણ અને જવાંની.	૧૯	૫૨૨	૭૯	૧૯	૫૨૨
૫૬	અધીડપણ અને ઘડપણ	૨૬૯	૩૬૧	૩૯૧	૫૨૨	૪૬૨

દીરધાયુશી-દસ્તાવેજ. નંબર-૮. અનાજ અને આટાની બનાવટો.

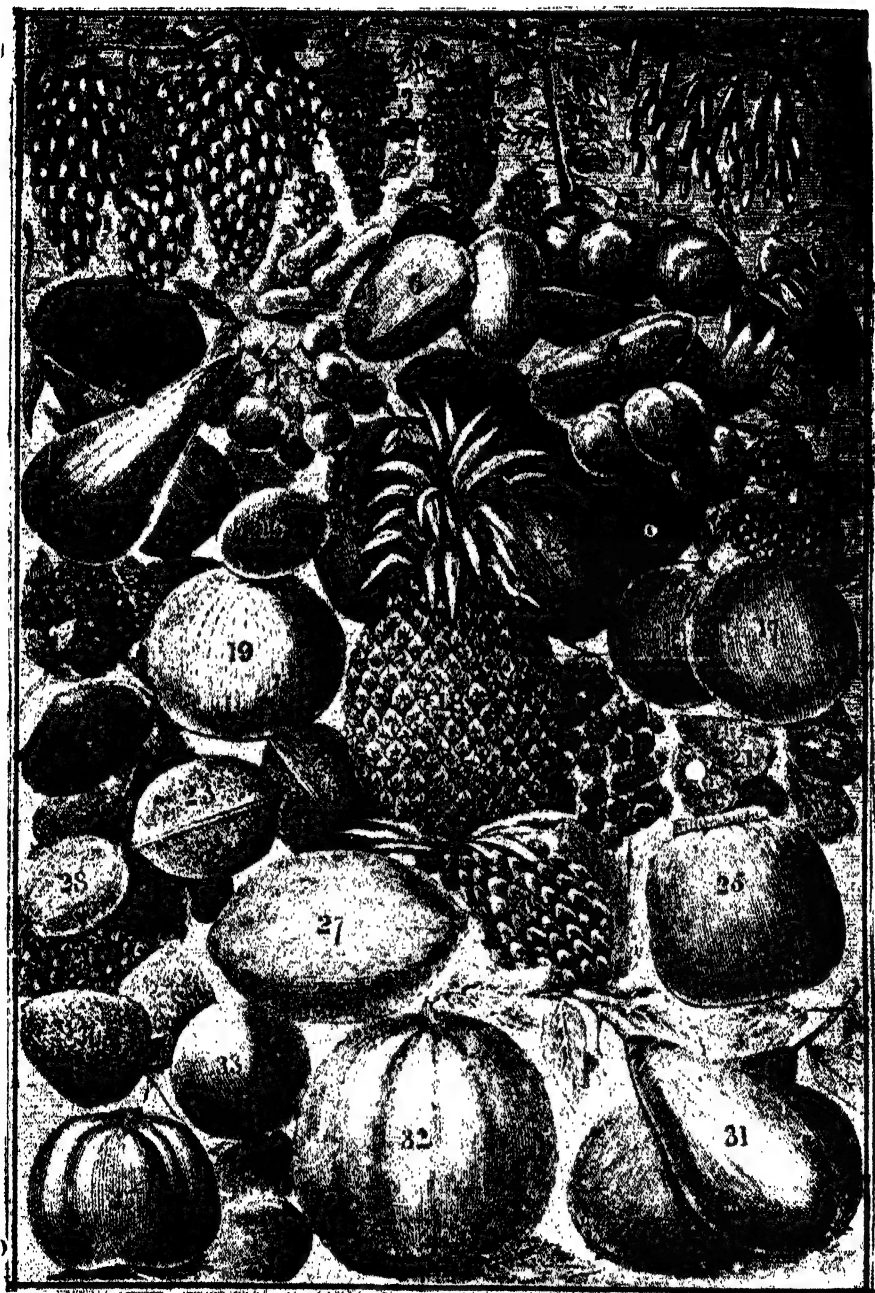
નંબર	આદમીની સ્થિતિના હપ્તન પ્રકાર. (૧ થી ૨૮ સુધી.)	અ.જા.ક.	પડેલાં આટાની બનાવટો.	અ.રતાં આટાની બનાવટો.	આસરકટ.	સાંચુ (સિ.ખા.)
૧	ન્યુમાનુસાર-તખીઅત	૧૨૫	૫૮૬	૬૬	૨૦૯	૭૧૦
૨	મેહનત કરનારાં	૧૯	૧૯	૧૫૭	૨૨૭	૫૮૮
૩	મગ્જમારી કરનારાં	૧૯	૨૪૮	૧	૨૪૮	૨૪૮
૪	નાજુક દેહવાલાં	૧૯	૨૪૮	૧૯	૨૪૮	૨૪૮
૫	પવીચાર વાયુવાલાં	૯૩૬	૯૩૬	૨૪૭	૯૩૬	૯૩૬
૬	ગુસ્સાવાલાં	૫૫૫	૫૫૫	૮૪૧	૫૫૫	૫૫૫
૭	ચીરગાઉ ખવાસવાલાં.	૫૧૩	૫૧૩	૫૧૩	૫૧૩	૫૧૩
૮	શરમાળ ખવાસવાલાં..	૧૭૨	૪૮૧	૪૭૯	૪૮૧	૪૮૧
૯	ઉસ્કેરાઈ જનારાં	૫૯૯	૫૯૯	૪૭૯	૫૯૯	૫૯૯
૧૦	નખળી દેહવાલાં	૧૭૨	૧૭૨	૪૭૯	૧૭૨	૧૭૨
૧૧	હવસખોરાં.	૧૩૨	૫૨૪	૪૭૯	૫૨૪	૫૨૪
૧૨	અધ્યાસી પ્રકૃતીવાલાં.	૪૮૧	૪૮૧	૧૯	૪૮૧	૪૮૧
૧૩	પીત વીકારવાલાં	૫૯૯	૫૯૯	૫૯૯	૫૯૯	૫૯૯
૧૪	શીકા-ખીળા રંગવાલાં..	૩૩૭	૩૩૭	૮૪૧	૩૩૭	૩૩૭
૧૫	લોહી વગરના...	૩૧૪	૩૧૪	૨૦૧	૩૧૪	૩૧૪
૧૬	સરદીની દેહવાલાં	૮૩	૨૦૧	૬૨૯	૨૦૧	૨૦૧
૧૭	પટલાં-તાવદાંન	૮૩	૫૪૭	૮૩	૫૪૭	૫૪૭
૧૮	મડાં-દોંગાં	૫૬૯	૫૬૯	૫૬૯	૫૬૯	૫૬૯
૧૯	ભાગી ગએલી ભુખવાલાં	૮૮૮	૮૮૮	૮૪૧	૮૮૮	૮૮૮
૨૦	નખળાં-નાતવાંન	૨૦૧	૫૪૭	૬૨૯	૫૪૭	૫૪૭
૨૧	ગરમ દેહવાલાં	૧૩૨	૪૫૬	૧૩૨	૪૫૬	૪૫૬
૨૨	ચીકણી ચાંમડીવાલાં...	૪૬૧	૪૬૧	૪૬૧	૪૬૧	૪૬૧
૨૩	સુકી ચાંમડીવાલાં	૯૪૩	૯૪૩	૧૦૯	૯૪૩	૯૪૩
૨૪	ઝુલાઈ પડેલી ચાંમડીવાલાં... ..	૨૦૧	૫૪૭	૪૧૫	૫૪૭	૫૪૭
૨૫	ઝુકણુ લાગેલાં	૮૮૮	૮૮૮	૫૨૨	૮૮૮	૮૮૮
૨૬	પસીનાની દેહવાલાં	૪૧	૧૭૨	૪૧	૧૭૨	૧૭૨
૨૭	લોહીઆળ	૧૩૨	૫૨૪	૧૩૨	૫૨૪	૫૨૪
૨૮	માથાના દરદવાલાં	૫૭૪	૫૭૪	૪૭૯	૫૭૪	૫૭૪

દીરધાયુશી-દસ્તાવેજ. નંબર-૮. ચાલુ. અનાજ અને આટાની બનાવટો.

નંબર.	આદમીની સ્થિતિના છપન પ્રકાર. (૨૯ થી ૫૬ સુધી.)	ચાલુ.	આટાની બનાવટો.	આટાની બનાવટો.	આટાની બનાવટો.	આટાની બનાવટો.	આટાની બનાવટો.
૨૯	ઉંચ વગરના...	૪૯૦	૪૯૦	૧૯	૮૯૨	૮૯૨	૮૯૨
૩૦	કપાળઆત કોણવાલાં...	૮૬૬	૮૬૬	૨૦૧	૯૪૮	૮૬૬	૮૬૬
૩૧	દુર્બળ દેહવાલાં...	૧૯	૫૪૭	૨૦૧	૫૪૭	૫૪૭	૫૪૭
૩૨	બગડેલાં લોહીવાલાં...	૮૬૮	૮૬૮	૪૭૬	૮૬૮	૮૬૮	૮૬૮
૩૩	આદીની દેહવાલાં...	૫૨૨	૫૨૨	૩૯૧	૫૨૨	૫૨૨	૫૨૨
૩૪	નજવાની દેહવાલાં...	૪૫૬	૪૫૬	૪૭૬	૪૫૬	૪૫૬	૪૫૬
૩૫	પેટનાં મરજવાલાં...	૨૦૧	૧૯	૧૫	૨૦૧	૧૯	૧૯
૩૬	દારૂડીયાં ચાને જાકટાં...	૪૧	૮૯૯	૪૧	૮૯૯	૮૯૯	૮૯૯
૩૭	મદહજમીઅતવાલાં...	૪૯૦	૪૯૦	૧૯	૪૯૦	૪૯૦	૪૯૦
૩૮	ત્રીવરની બીમારીવાલાં...	૩૩૭	૩૩૭	૮૪૧	૩૩૭	૩૩૭	૩૩૭
૩૯	રૂમેટીઝમની દેહવાલાં...	૫૦૩	૫૦૩	૨૪	૨૭૭	૫૦૩	૫૦૩
૪૦	ગાહિટની દેહવાલાં...	૫૦૩	૫૦૩	૫૦૩	૫૦૩	૫૦૩	૫૦૩
૪૧	નખાં હાટવાલાં...	૪૮૧	૪૮૧	૪૮૧	૪૮૧	૪૮૧	૪૮૧
૪૨	ચામડીના દરદવાલાં...	૪૯૧	૪૯૧	૫૬૯	૪૯૧	૪૯૧	૪૯૧
૪૩	મીઠી પીસાઅના રોગવાલાં...	૪૭૬	૪૭૬	૪૭૬	૪૭૬	૪૭૬	૪૭૬
૪૪	ખાંડના રોગવાલાં...	૯૩૬	૯૩૬	૩૩૧	૯૩૬	૯૩૬	૯૩૬
૪૫	ખાંસીની બીમારીવાલાં...	૧૭૨	૧૭૨	૧૭૨	૧૭૨	૧૭૨	૧૭૨
૪૬	હાંફાની બીમારીવાલાં...	૪૧૧	૪૧૧	૪૧૧	૪૧૧	૪૧૧	૪૧૧
૪૭	ગુરદાની બીમારીવાલાં...	૪૩૩	૪૩૩	૪૩૩	૪૩૩	૪૩૩	૪૩૩
૪૮	કમળાની બીમારીવાલાં...	૮૬૮	૮૬૮	૮૬૮	૮૬૮	૮૬૮	૮૬૮
૪૯	જાનતંતુની નખાંધવાલાં...	૧૯	૨૪૮	૨૪૭	૨૪૮	૨૪૮	૨૪૮
૫૦	કંઠમાળની દેહવાલાં...	૯૩૬	૯૩૬	૩૩૧	૯૩૬	૯૩૬	૯૩૬
૫૧	રેતીના દરદવાલાં...	૨૪	૨૪	૨૪	૨૪	૨૪	૨૪
૫૨	શીકરાંના મરજવાલાં...	૧૯	૧૯	૯૬૦	૧૯	૧૯	૧૯
૫૩	ખસના દરદવાલાં...	૧૭૨	૧૭૨	૧૭૨	૧૭૨	૧૭૨	૧૭૨
૫૪	સંત્રહણીની બીમારીવાલાં...	૯૪	૪૧	૪૦૬	૭૮	૯૪	૯૪
૫૫	બાળપણ અને જવાની...	૧૯	૫૫૫	૬૩૭	૫૫૫	૫૫૫	૫૫૫
૫૬	અધોડપણ અને ઘડપણ...	૫૯૯	૫૯૯	૫૯૯	૫૯૯	૫૯૯	૫૯૯

દીરઘાયુશી-દસ્તાવેજ. નંબર ૯. ૩૧-૩૧ાદી ખોરાક તરીકે..

નંબર.	આદમીની સ્થિતિના ઇપન પ્રકાર. (૧ થી ૨૮ સુધી.)	મરદાનું કે.એ.	મરદાનું કે.એ.	કે.એ.	કાળી દરાખ.	સીલી દરાખ.
૧	યમાનુસાર તબીબત	૨૯	૪૮	૪૬	૧૦૨	૧૪૫
૨	મેહનત કરનારાં	૧૯	૫૯૩	૧૯	૯૩૩	૧૯
૩	મગ્ગમારી કરનારાં	૭૮૦	૫૯૩	૭૮૦	૫૯૯	૧૯૭
૪	નાણુક દેહવાલાં	૮૩	૨૪	૨૦૧	૨૪	૨૦૧
૫	પવીચાર વાયુવાલાં	૮૩	૨૪	૬૧૭	૧૭૨	૮૩
૬	ગુસ્સાવાલાં	૨૦૧	૨૪	૬૧૭	૪૧	૨૬૪
૭	ચીરડાઉ ખવાસવાલાં	૨૦૧	૫૧૩	૫૧૩	૫૧૩	૨૬૪
૮	શરમાળ ખવાસવાલાં	૨૦૧	૮૩૮	૨૪	૨૪	૨૦૧
૯	કિસ્કેરાઇ જનારાં	૭૧	૭૧	૭૧	૭૧	૯૯૫
૧૦	નખળી દેહવાલાં	૧૯	૫૯૯	૫૯૯	૧૭૨	૨૦૧
૧૧	હવસખોરાં	૧૯	૨૪	૬૧૭	૨૪	૨૬૪
૧૨	આધ્યાસી પ્રકૃતિવાલાં	૮૩	૨૪	૬૧૭	૨૪	૨૦૧
૧૩	પીત વીકારવાલાં	૮૩	૫૯૩	૬૧૭	૫૭૨	૮૩
૧૪	શીકા યા પીળા રંગવાલાં	૬૨૯	૫૯૩	૬૧૭	૨૦૧	૮૩
૧૫	લોહી વગરનાં	૮૩	૨૪	૨૦૧	૨૪	૨૫૪
૧૬	સરદીની દેહવાલાં	૫૯૯	૫૯૯	૫૯૯	૫૯૯	૫૯૯
૧૭	પતલાં-તાવદાં	૧૧૭	૧૧૭	૧૯	૮૩૮	૨૫૪
૧૮	ગડાં-ડોંગાં	૧૩૬	૧૩૬	૧૩૬	૧૩૬	૨૪
૧૯	લાગી ગએલી ભુખવાલાં	૫૯૯	૫૯૯	૬૧૭	૫૯૯	૨૦૩
૨૦	નખળાં નાતવાં	૧૯	૨૪	૨૦૧	૧૭૨	૨૦૧
૨૧	ગરમ દેહવાલાં	૧૯	૨૪	૬૧૭	૨૪	૨૪
૨૨	ચીકણી ચાંમડીવાલાં	૨૦૧	૫૯૩	૬૧૭	૨૦૧	૨૦૧
૨૩	સુષ્કી ચાંમડીવાલાં	૨૧૫	૨૧૫	૨૧૫	૨૧૫	૨૧૫
૨૪	ઝુલાઇ પડેલી ચાંમડીવાલાં	૨૪	૨૪	૨૦૧	૧૭૨	૨૪
૨૫	ઝુદ્ધ લાગેલાં	૨૪	૨૪	૬૧૭	૨૪	૨૪
૨૬	પસીનાની દેહવાલાં	૨૦૫	૨૦૫	૨૦૫	૨૦૫	૨૦૫
૨૭	લોહીઆળ	૯૨૮	૯૨૮	૮૩૮	૯૨૮	૧૩૨
૨૮	માથાના દરદવાલાં	૨૦૧	૨૪	૬૧૭	૨૪	૮૩



ફળ-ફુટનું ખજાર.

૩૫ જાતનાં ફળ-ફુટનાં ચીત્રો. ચીત્રમાં છાપેલાં નાંખરો પ્રત્યેક ફળનાં નામ અનુક્રમે દેખાડે છે.

- | | |
|------------------------------------|-------------------------------|
| 1. Barberries—બારબેરીસ. | 19. Orange—ઓરેન્જ. |
| 2. Currents—કરંતસ. | 20. Raspberries—રાસ્પબેરીસ. |
| 3. Grapes—ગ્રેપ્સ. | 21. Almonds—આમન્ડસ. |
| 4. Hazel-Nuts—હેઝલ-નટ્સ. | 22. Raisins—રેઝીન્સ. |
| 5. Nectarines—નેક્ટરીન્સ. | 23. Walnuts—વોલનટ્સ. |
| 6. Mangoes—મેન્ગોસ. | 24. Chestnuts—ચેસ્ટનટ્સ. |
| 7. Pistachio Nuts—પીસ્ટેશ્યો-નટ્સ. | 25. Pomegranate—પોમગ્રેનટ. |
| 8. Dates—ડેટ્સ. | 26. Citron—સાઈટ્રન. |
| 9. Prunes—પ્રુન્સ. | 27. Lemon—લેમન. |
| 10. Figs—ફીગ્સ. | 28. Gooseberries—ગુસબેરીસ. |
| 11. Blackberries—બ્લેકબેરીસ. | 29. Cranberries—ક્રેનબેરીસ. |
| 12. Apricots—એપ્રીકોટ્સ. | 30. Strawberries—સ્ટ્રોબેરીસ. |
| 13. Mulberries—મલબેરીસ. | 31. Pears—પીઅર્સ. |
| 14. Cherries—ચેરીસ. | 32. Melon—મીલન. |
| 15. Plums—પ્લમ્સ. | 33. Peach—પીચ. |
| 16. Damsons—ડેમ્સન્સ. | 34. Medlars—મેડલર્સ. |
| 17. Quince—કવીન્સ. | 35. Apples—એપલ્સ. |
| 18. Pine-Apple—પાઈન-એપલ. | |

દીરધાયુશી—દસ્તાવેજ. નંબર.-૯. ચાલુ. ૩૧-૩૧ાદી ખોરાક તરીકે.

ક્રમ નં.	આદમીની સ્થિતિનાં જપન પ્રકાર. (૨૬ થી ૫૬ સુધી.)	ક્ર. સંક્રમન.	જરદાણ.	કેળાં.	કાળી દગાંખ.	સાલી દગાંખ.
૨૯	ઉંઘ વગરનાં...	૫૯૯	૨૬૩	૬૧૭	૪૮૧	૨૬૪
૩૦	કમજીઆત કોઠાવાલાં...	૭૧૧	૭૬૨	૬૧૭	૯૫૯	૨૦૬
૩૧	દુર્બળ દેહવાલાં...	૫૮	૭૬	૨૦૧	૭૬	૨૦૧
૩૨	મગડેલાં લોહીવાલાં...	૮૩	૫૯૩	૨૪	૨૪	૮૩
૩૩	ખાદીની દેહવાલાં...	૮૫૧	૮૩૮	૪૧	૮૩૮	૨૬૪
૩૪	નજલાની દેહવાલાં...	૨૫૮	૧૭૨	૨૦૧	૨૪	૨૪
૩૫	પેટના મરજવાલાં...	૩૯૦	૬૪૪	૨૪	૫૬૯	૨૬૪
૩૬	દાડીયાં ચાને કાકટાં...	૮૩	૮૯૯	૬૧૭	૮૯૯	૮૩
૩૭	મદહજમીઅનવાલાં...	૧૭૯	૧૮૦	૮૩૮	૧૮૦	૨૬૪
૩૮	લીવરની ખીમારીવાલાં...	૮૩	૮૩૮	૬૧૭	૨૪	૩૬૫
૩૯	કમેરીઝમની દેહવાલાં...	૨૪	૮૩૮	૮૩૮	૮૩૮	૨૪
૪૦	ગાઉટની દેહવાલાં...	૭૬	૮૩૮	૨૪	૮૩૮	૭૭
૪૧	નયળાં હાટવાલાં...	૨૨૭	૨૨૭	૬૧૭	૮૩૮	૨૨૭
૪૨	ચાંમડીનાં દરદવાલાં...	૮૩	૮૫૪	૮૩૮	૮૫૪	૨૦૧
૪૩	મીડી ખીસાળના રોગવાલાં...	૪૭૬	૪૭૬	૪૭૬	૪૭૬	૪૭૬
૪૪	ખમ્બના રોગવાલાં...	૫૮	૬૯૮	૨૦૧	૮૬૩	૮૬૩
૪૫	ખાંસીની ખીમારીવાલાં...	૫૮	૨૪	૮૩૮	૨૪	૨૪
૪૬	હાંફાળુની ખીમારીવાલાં...	૨૪	૮૩૮	૮૩૮	૨૪	૨૪
૪૭	ગુરદાની ખીમારીવાલાં...	૪૩૩	૧૭૨	૬૧૭	૪૩૩	૩૬૬
૪૮	કમળાની ખીમારીવાલાં...	૮૫૪	૮૫૪	૮૩૮	૮૫૪	૨૦૧
૪૯	જાનતંતુની નયળાંખવાલાં...	૮૫૪	૮૫૪	૬૧૭	૮૫૪	૨૬૪
૫૦	કંઠમાળની દેહવાલાં...	૫૮	૮૩૮	૨૪	૮૩	૨૦૧
૫૧	રેતીના દરદવાલાં...	૨૯૦	૪૨૦	૪૨૦	૪૨૦	૪૨૦
૫૨	શીકરાંના મરજવાલાં...	૯૬૧	૯૬૧	૨૪	૯૬૧	૨૪
૫૩	ખસના દરદવાલાં...	૮૩	૨૪	૨૪	૭૭	૮૩
૫૪	સંત્રહણીની ખીમારીવાલાં...	૩૪૪	૩૪૪	૩૪૪	૩૪૪	૩૪૪
૫૫	ખાળપણુ-અને જવાંની...	૨૦૧	૭૬	૬૧૭	૨૬૩	૨૦૧
૫૬	અધોડપણુ-અને ઘડપણુ...	૨૬૩	૨૬૩	૩૫૮	૨૬૩	૨૬૪

દારધાયુશી-દસ્તાવેજ. નંબર-૯. ચાલુ. (પાંચ નવી બાબતો) ફળ-ફળાદી.

નંબર.	આદમીની સ્થિતિના ઉપનં પ્રકાર. (૧ થી ૨૯ સુધી.)	લીઝ (મીઠો).	તરફ.	નંબર.	પીચ.	ફળ.
૧	ન્યમાનુસાર-તબીઅત	૧૨૩	૯૦	૩૫	૧૧૮	૯૭૩
૨	મેહનત કરનારાં.	૨૪	૫૯૩	૮૩	૫૯૩	૫૯૩
૩	મજ્જમારી કરનારાં....	૭૮૦	૫૯૯	૧૯૭	૫૯૯	૮૩૮
૪	નાબુક દેહવાલાં	૨૪	૨૪	૨૦૧	૨૪	૮૩૮
૫	પતીચાર વાયુવાલાં	૮૩૮	૮૩૮	૮૩	૨૪	૬૧૭
૬	ગુસ્સાવાલાં	૮૩	૨૪	૮૩	૨૪	૬૧૭
૭	ચીરગડિ ખવાસવાલાં	૧૩૨	૫૧૩	૮૩	૫૧૩	૬૧૭
૮	શરમાળ ખવાસવાલાં	૨૪	૨૪	૨૦૧	૬૧૭	૮૩૮
૯	ઉસ્કેરાઇ જનારાં.	૨૦૧	૭૧	૭૧	૭૧	૭૧
૧૦	નબળી દેહવાલાં	૩૧૩	૫૯૯	૨૦૧	૫૯૯	૩૧૩
૧૧	હવસખોરાં.	૨૨૦	૨૪	૨૪	૨૪	૮૩૮
૧૨	અધ્યાસી પ્રકૃતિવાલાં	૮૩	૨૪	૮૩	૬૧૭	૬૧૭
૧૩	પીત વીકારવાલાં.	૮૩	૮૩૮	૮૩	૫૯૩	૮૩૮
૧૪	રીકા, યા પીળા રંગવાલાં....	૮૩	૨૪	૮૩	૫૯૩	૮૩૮
૧૫	લોહી વગરનાં.	૮૩૮	૮૩૮	૨૫૪	૨૪	૮૩૮
૧૬	સરદીની દેહવાલાં.	૮૩૮	૮૩૮	૫૯૯	૫૯૯	૫૯૯
૧૭	પતલાં-તાવદાં	૮૩૮	૮૩૮	૧૧૭	૧૧૭	૧૧૭
૧૮	ખડાં-દોંગાં	૨૦૧	૨૪	૧૩૬	૧૩૬	૧૩૬
૧૯	ભાગી ગએલી બુખવાલાં....	૨૦૩	૫૯૯	૨૦૩	૬૧૭	૮૩૮
૨૦	નબળાં-નાતવાં.	૮૩૮	૮૩૮	૨૦૧	૨૪	૮૩૮
૨૧	ગરમ દેહવાલાં.	૨૦૧	૨૪	૮૩	૬૧૭	૫૯૩
૨૨	ચીકણી ચાંમડીવાલાં.	૨૦૧	૪૦૭	૨૦૧	૫૯૩	૪૦૭
૨૩	સુકી ચાંમડીવાલાં.	૮૩૮	૨૧૫	૨૧૫	૨૧૫	૨૧૫
૨૪	ઝુલાઇ પડેલી ચાંમડીવાલાં...	૪૭૮	૪૭૮	૨૪	૨૪	૪૭૮
૨૫	ઝુકુંચુ લાગેલાં.	૨૦૧	૨૪	૮૩	૬૧૭	૧૭૨
૨૬	પસીનાની દેહવાલાં	૨૦૫	૨૦૫	૨૦૫	૨૦૫	૨૦૫
૨૭	લોહીઆળ	૨૦૧	૯૨૮	૯૨૮	૮૩૮	૯૨૮
૨૮	માથાના દરદવાલાં....	૨૦૧	૨૪	૮૩	૨૪	૮૩૮

દારધાયુશી-દસ્તાવેજ. નંબર-૯. ચાલુ. (પાંચ નવી બાબતો) ફળ-ફળાદી.

નંબર	આદમીની સ્થિતિના અપન પ્રકાર. (૨૯ થી ૫૬ સુધી).	લોખંડી.	તરબુચ.	નારંગી.	પીચ.	કું.
૨૯	ઉંઘ વગરના.	૫૯૯	૫૯૯	૫૯૯	૬૧૭	૬૧૭
૩૦	કમજીઆત કોડાવાલાં.	૧૩૨	૫૯૩	૯૫૯	૫૯૩	૬૧૭
૩૧	દુર્બળ દેહવાલાં.....	૪૧	૪૧	૮૩	૬૧૭	૪૧
૩૨	અગડેલાં લોહીવાલાં.	૮૩	૨૪	૮૩	૫૯૩	૫૯૩
૩૩	બાદીની દેહવાલાં.	૮૩૮	૮૩૮	૮૩૮	૮૩૮	૮૩૮
૩૪	નજલાની દેહવાલાં....	૨૪	૨૪	૨૪	૨૪	૬૧૭
૩૫	પેટના મરજવાલાં ...	૨૦૧	૨૪	૩૯૦	૬૪૪	૬૪૪
૩૬	દાડીયાં યાને બકટાં...	૮૩	૧૯	૮૩	૧૭૨	૮૯૯
૩૭	મદલજીમીઅતવાલાં.	૧૯	૧૩૨	૨૪	૧૮૦	૧૩૨
૩૮	લીવરની બીમારીવાલાં.	૮૩	૫૯૩	૮૩	૮૩૮	૩૬૮
૩૯	ફેટીઝમની દેહવાલાં.	૮૩	૨૪	૨૪	૮૩૮	૮૩૮
૪૦	ગાઉટની દેહવાલાં....	૧૬	૨૪	૨૪	૧૩૨	૪૧
૪૧	નબળાં હાટવાલાં.	૨૨૭	૮૩૮	૨૨૭	૨૨૭	૮૩૮
૪૨	ચાંમડીનાં દરદવાલાં...	૮૩	૫૯૩	૮૩	૮૩૮	૮૩૮
૪૩	મીડી પીસાઅના રોગવાલાં.	૨૧૬	૪૭૬	૪૭૬	૪૭૬	૪૭૬
૪૪	અછના રોગવાલાં.	૮૬૩	૬૯૮	૨૦૧	૬૯૮	૬૯૮
૪૫	ખાંસીની બીમારીવાલાં.	૨૪	૨૪	૨૪	૨૪	૯૪૭
૪૬	હાંફણની બીમારીવાલાં.	૨૪	૨૪	૨૪	૮૩૮	૮૩૮
૪૭	ગુરદાની બીમારીવાલાં.	૪૩૩	૪૩૩	૪૩૩	૬૧૭	૪૧
૪૮	કમળાની બીમારીવાલાં.	૮૩	૮૩૮	૮૩	૮૩૮	૮૩૮
૪૯	જાંતતંતુની નબળામવાલાં ...	૮૩૮	૮૩૮	૧૯	૮૩૮	૪૧
૫૦	કંઠમાળની દેહવાલાં.	૨૪	૨૪	૨૪	૨૪	૮૩૮
૫૧	રેતીના દરદવાલાં....	૧૩૨	૮૩	૪૨૦	૪૨૦	૪૨૦
૫૨	શીકરાંના મરજવાલાં.	૨૪	૭૩૭	૯૬૧	૭૩૭	૬૩૦
૫૩	ખસના દરદવાલાં ...	૧૫૯	૨૪	૮૩	૨૪	૮૩
૫૪	સંઘણીની બીમારીવાલાં...	૨૦૧	૩૪૪	૩૪૪	૩૪૪	૩૪૪
૫૫	બાળપણ અને જવાની....	૧૭૨	૫૨૫	૮૩	૬૧૭	૬૧૭
૫૬	અધોડપણ અને ઘડપણ....	૨૪	૮૩૮	૬૧૭	૩૫૮	૩૫૮

દોરધાયુશી-ઘ્તાવેજ. નંબર ૯. ચાલુ. (ચાર નવી બાબતો) ફળ-ફળાદી.

ક્ર. નં.	આદમીની સ્થિતીના હપત પ્રકાર. (૧ થી ૨૬ સુધી.)	ક્ર. નં.	ક્ર. નં.	ક્ર. નં.	ક્ર. નં.
૧	ન્યમાનુસાર તખીઅત ...	૬૧૩	૫૦	૨૦૭	૩૩૩
૨	મેહનત કરનારાં. ...	૫૯૩	૫૯૩	૫૯૩	૬૩૩
૩	મગ્ગમારી કરનારાં... ..	૫૯૩	૫૯૯	૫૯૯	૫૯૯
૪	નાળુક દેહવાલાં. ...	૫૨૨	૨૪	૨૪	૨૪
૫	પવીચાર વાયુવાલાં ...	૮૩૮	૨૫	૨૪	૮૩૮
૬	ગુસ્સાવાલાં ...	૪૧	૨૪	૪૧	૨૪
૭	ચીરડાઉ ખવાસવાલાં. ...	૮૩૮	૫૧૩	૮૩૮	૪૧
૮	શરમાળ ખવાસવાલાં. ...	૪૧	૪	૪૧	૨૪
૯	ઉરકેરાઇ જનારાં ...	૭૧	૭૧	૭૧	૨૦૧
૧૦	નખળી દેહવાલાં. ...	૩૧૩	૫૯૯	૩૧૩	૫૯૯
૧૧	હવસખોરાં. ...	૨૪	૨૪	૨૪	૨૨૦
૧૨	અધ્યાસી પ્રકૃતીવાલાં. ...	૨૪	૨૪	૨૪	૨૦૧
૧૩	પીત વીકારવાલાં ...	૮૩	૫૭૨	૧૯	૧૯
૧૪	શીકાયા પીળા રંગવાલાં ...	૧૯	૨૪	૧૯	૧૯
૧૫	લોહી વગરનાં ...	૮૩૮	૨૫૪	૮૩૮	૮૩૮
૧૬	સરદીની દેહવાલાં... ..	૫૯૯	૫૯૯	૮૩૮	૮૩૮
૧૭	પતલાં-તાવદાંન. ...	૫૯૩	૧૧૭	૮૩૮	૮૩૮
૧૮	જડાં-દોંગા ...	૧૭૨	૧૩૬	૨૪	૨૪
૧૯	ભાગી ગએલી બુખવાલાં. ...	૫૯૯	૫૯૯	૫૯૯	૫૯૯
૨૦	નખળાં-નાતવાંન ...	૮૩૮	૨૪	૮૩૮	૪૫૫
૨૧	ગરમ દેહવાલાં. ...	૫૯૩	૨૪	૨૪	૨૦૧
૨૨	ચીકણી ચાંમડીવાલાં. ...	૪૦૭	૪૦૭	૪૦૭	૨૦૧
૨૩	સુક્રી ચાંમડીવાલાં. ...	૨૧૫	૨૧૫	૮૩૮	૮૩૮
૨૪	ઝુલાઇ પડેલી ચાંમડીવાલાં. ...	૪૭૮	૨૪	૪૭૮	૪૭૮
૨૫	ઝુકણ લાગેલાં. ...	૨૪	૨૪	૨૪	૨૪
૨૬	પસીનાની દેહવાલાં... ..	૨૦૫	૨૦૫	૨૦૫	૨૦૫
૨૭	લોહીઆળ ...	૯૨૮	૯૨૮	૯૨૮	૯૨૮
૨૮	માથાના દરદવાલાં. ...	૨૪	૨૪	૨૪	૨૦૧

દોરધાયુશી-દસ્તાવેજ. નંબર ૯. (ચાલુ) (ચાર નવી બાબતો) ફળ-ફળાદી.

ક્ર.સં.	અદમીની સ્થિતિનાં છપન પ્રકાર. (૨૬ થી ૫૬) સુધી.	અનોનાં.	જમસં.	દાડમ.	દાડમ ગાંતી.
૨૯	ઉંચ ખોદ ખેડવાં....	૧૭૨	૨૬૩	૧૭૨	૧૭૨
૩૦	કચ્છઆત કાણવાલાં.	૧૩૨	૭૬૨	૧૩૨	૮૩૮
૩૧	દુર્બળ દેહવાલાં.	૪૧	૭૬	૪૧	૫૯૩
૩૨	અમરેલાં લોહીવાલાં....	૨૪	૨૪	૨૪	૨૪
૩૩	આદીની દેહવાલાં	૮૩૮	૪૬૪	૮૩૮	૮૩૮
૩૪	નળલાની દેહવાલાં	૨૪	૭૬	૨૪	૮૩૮
૩૫	પેટના મરજવાલાં	૨૪	૬૪૮	૨૪	૨૪
૩૬	દાડીયાં યાને જાડતાં.	૮૩૮	૧૯	૮૯૯	૧૯
૩૭	અદલજીઅતવાલાં....	૧૮૦	૧૩૨	૧૩૨	૧૮૦
૩૮	લીવરની બીમારીવાલાં.	૮૩૮	૬૧૬	૨૪	૨૪
૩૯	રૂમેરીઅમની દેહવાલાં.	૭૧૮	૮૩૮	૭૧૮	૭૧૮
૪૦	ગાઉટની દેહવાલાં....	૯૧૨	૮૩૮	૯૧૨	૯૧૨
૪૧	નબળાં હાટવાલાં.	૨૨૭	૩૮૦	૮૩૮	૨૨૭
૪૨	ચાંમરીનાં દરદવાલાં....	૪૧	૮૫૪	૫૯૩	૨૦૧
૪૩	મીડી પીસાળના રોગવાલાં....	૪૭૬	૪૭૬	૪૭૬	૪૭૬
૪૪	અમના રોગવાલાં	૬૯૮	૬૯૮	૬૯૮	૬૯૮
૪૫	ખાંસીની બીમારીવાલાં.	૨૪	૭૬	૯૪૭	૮૩૮
૪૬	હાંફણની બીમારીવાલાં.	૨૪	૮૩૮	૪૨૭	૨૪
૪૭	ગુરદની બીમારીવાલાં.	૧૭૨	૪૩૩	૨૪	૪૩૩
૪૮	કમળાની બીમારીવાલાં.	૮૩૮	૮૩૮	૨૪	૮૫૪
૪૯	જાંતતંતુની નબળાઇવાલાં....	૭૧૩	૮૫૪	૭૧૩	૮૩૮
૫૦	કંઠમાળની દેહવાલાં.	૮૩૮	૨૬૩	૨૪	૨૪
૫૧	રેતીના દરદવાલાં	૪૨૦	૪૨૦	૪૨૦	૪૨૦
૫૨	શીફરાંના મરજવાલાં	૬૩૦	૭૩૭	૬૩૦	૭૩૭
૫૩	અસના દરદવાલાં	૨૪	૨૪	૨૪	૭૭
૫૪	સંઘ્રહણીની બીમારીવાલાં....	૩૪૪	૩૪૪	૩૪૪	૩૪૪
૫૫	બાળપણ અને જવાની.	૪૫૩	૨૬૩	૪૧	૩૯૧
૫૬	અધોડપણ અને ધડપણ.	૩૫૮	૨૬૩	૩૫૮	૨૬૩

દીરઘાસુશી-દસ્તાવેજ. નંબર-૧૦. સુકકો અને તાળો મેવો, ખોરાક તરીકે.

નંબર	આદમીની સ્થિતિના ઉપનં પ્રકાર. (૧ થી ૨૮ સુધી.)	પ્રચુર થા ખોરાક.	અંછર લીલાં થા સુકકો.	અદાંમ.	કોપર તાજું થા સિંકે.	એમ નસ (વસાતી.)	અપ કોટ.	
૧	ન્યમાનુસાર તખીઅત	...	૩૩	૪૪	૧૧૨	૫૭	૯૭૫	૪૦
૨	મેહનત કરનારાં.	...	૫૬૬	૮૦૬	૫૭૨	૫૭૨	૫૧૯	૫૭૨
૩	મગ્ગમારી કરનારાં...	...	૧૭૨	૧૭૨	૯૯૧	૪૧	૪૧	૯૯૧
૪	નાબુક દેહવાલાં.	...	૫૭૨	૫૭૨	૧૩૨	૧૩૨	૨૩૯	૯૯૧
૫	પવીચાર વાયુવાલાં.	...	૧૭૨	૧૭૨	૪૧	૪૧	૪૧	૯૯૧
૬	ગુસ્સાવાલાં	...	૩૦૩	૩૦૩	૪૧	૧૩૨	૧૬૯	૧૭૨
૭	ચીરડાઉ ખવાસવાલાં.	...	૫૭૨	૫૭૨	૯૯૧	૪૧	૧૬૯	૯૯૧
૮	શરમાળ ખવાસવાલાં	...	૧૭૨	૬૧૭	૪૨૭	૪૨૭	૪૨૭	૪૨૭
૯	હિસ્કેરાઇ જનારાં	...	૧૭૨	૧૭૨	૫૭૨	૪૧	૧૬૯	૨૪
૧૦	નખળી દેહવાલાં	...	૫૭૨	૫૭૨	૭૬૨	૭૬૨	૭૬૨	૭૬૨
૧૧	હવસખોરાં	...	૮૨૩	૬૧૭	૩૬૮	૩૬૮	૩૬૮	૩૬૮
૧૨	અધ્યાસી પ્રકૃતીવાલાં..	...	૪૧	૧૭૨	૭૬૨	૭૬૨	૭૬૨	૭૬૨
૧૩	પીત વીકારવાલાં	...	૧૩૨	૬૧૭	૧૩૨	૧૩૨	૧૬૯	૧૩૨
૧૪	શીકા યા પીળા રંગવાલાં	...	૮૨૩	૬૧૭	૩૬૮	૩૬૮	૧૬૯	૩૬૮
૧૫	લોહી વગરનાં...	...	૨૪	૨૪	૯૯૧	૧૩૨	૧૬૯	૯૯૧
૧૬	સરદીની દેહવાલાં....	...	૨૦૧	૨૦૧	૫૭૨	૫૭૨	૫૧૯	૨૪
૧૭	પતલાં-તાવદાંન.	...	૮૩	૮૩	૫૭૨	૫૧૯	૧૬૯	૨૪
૧૮	ખડાં-દોંગાં	...	૫૬૯	૫૬૯	૧૩૬	૧૩૬	૧૩૬	૧૩૬
૧૯	ભાગી ગએલી બુખવાલાં....	...	૮૨૩	૬૧૭	૭૬૨	૭૬૨	૭૬૨	૭૬૨
૨૦	નખળાં-નાતવાંન.	...	૨૦૧	૬૮	૯૯૧	૧૩૨	૧૬૯	૯૯૧
૨૧	ગરમ દેહવાલાં.	...	૮૨૩	૬૧૭	૫૭૨	૫૭૨	૧૬૯	૫૭૨
૨૨	ચીક્ણી ચાંમડીવાલાં.	...	૮૨૩	૬૧૭	૧૩૨	૧૩૨	૧૬૯	૧૩૨
૨૩	સુક્રી ચાંમડીવાલાં....	...	૨૪	૨૪	૫૭૨	૫૭૨	૧૬૯	૫૭૨
૨૪	કુલાઇ પડેલી ચાંમડીવાલાં...	...	૪૧૫	૨૪	૯૯૧	૧૩૨	૧૬૯	૯૯૧
૨૫	કુકણુ લાગેલાં.	...	૧૭૨	૧૭૨	૧૩૨	૧૩૨	૧૬૯	૧૩૨
૨૬	પસીનાની દેહવાલાં...	...	૯૯૧	૬૧૭	૫૭૨	૧૭૨	૧૬૯	૫૭૨
૨૭	લોહીઆળ	...	૧૩૨	૧૩૨	૯૯૧	૯૯૧	૯૯૧	૯૯૧
૨૮	માથાના દરદવાલાં	...	૧૭૨	૧૭૨	૭૬૨	૭૬૨	૭૬૨	૭૬૨

દીરઘાયુશી-દસ્તાવેજ. નંબર-૧૦ (ચાલુ.) સુકકો અને તાજો મેવો.

ક્ર.સં.	આદમીની સ્થિતિના અપન પ્રકાર. (રહેથી પદ સુધી.)	ખજૂર થા ખાંડે.	અંછૂર લીલાં. થા સુકકો.	ખદામ.	દોપર તાજો થા સુકકો.	એસ નાસ વાલાતી.	અખરોડ.
૨૯	ઉંચ વગરના...	૧૭૨	૧૭૨	૩૬૮	૩૬૮	૩૬૮	૩૬૮
૩૦	કચળઆત કોઠાવાલાં.	૯૫૯	૯૫૯	૫૭૨	૪૧	૧૬૯	૫૭૨
૩૧	દુર્બળ દેહવાલાં	૨૦૧	૨૪	૪૧	૧૩૨	૧૬૯	૧૭૨
૩૨	અગડેલાં લોહીવાલાં...	૩૦૩	૩૦૩	૪૧	૪૧	૧૬૯	૪૧
૩૩	બાદીની દેહવાલાં.	૪૨૭	૪૨૭	૪૨૭	૪૨૭	૪૨૭	૪૨૭
૩૪	નળલાની દેહવાલાં	૮૨૩	૬૧૭	૫૭૨	૧૩૨	૧૬૯	૫૭૨
૩૫	પેટના મરજવાલાં	૩૧૩	૫૬૯	૬૪૪	૬૪૪	૧૬૯	૬૪૪
૩૬	દારૂડીયાં યાને છાકટાં.	૫૬૯	૫૬૯	૩૬૮	૩૬૮	૩૬૮	૩૬૮
૩૭	બદ્ધજમીઅતવાલાં	૩૬૮	૩૬૮	૪૨૭	૪૨૭	૪૨૭	૪૨૭
૩૮	લીવરની બીમારીવાલાં	૪૧	૬૧૭	૧૩૨	૧૩૨	૧૩૨	૧૩૨
૩૯	રૂમેટીઝમની દેહવાલાં.	૩૧૩	૩૧૩	૯૯૧	૪૧	૪૧	૯૯૧
૪૦	ગાઉટની દેહવાલાં	૫૩૪	૫૩૪	૫૩૪	૫૩૪	૫૩૪	૫૩૪
૪૧	નળળાં હાટવાલાં	૨૨૭	૬૧૭	૭૯૨	૭૯૨	૭૯૨	૭૯૨
૪૨	ચાંમડીના દરદવાલાં...	૪૧	૪૧	૭૮૪	૭૮૪	૭૮૪	૭૮૪
૪૩	મોડી પીસાળના રોગવાલાં...	૪૭૬	૪૭૬	૪૭૬	૪૭૬	૪૭૬	૯૯૧
૪૪	અછના રોગવાલાં.	૨૦૧	૨૪	૬૯૮	૬૯૮	૬૯૮	૬૯૮
૪૫	ખાંસીની બીમારીવાલાં	૪૧	૨૧૯	૯૪૭	૯૪૭	૯૪૭	૯૪૭
૪૬	હાંફાણની બીમારીવાલાં	૪૧	૨૧૯	૩૬૮	૩૬૮	૩૬૮	૩૬૮
૪૭	ગુરદાની બીમારીવાલાં.	૪૧	૪૧	૭૯૨	૭૯૨	૭૯૨	૭૯૨
૪૮	કમળાની બીમારીવાલાં.	૧૩૨	૧૩૨	૫૬૯	૫૬૯	૫૬૯	૫૬૯
૪૯	જ્ઞાનતંતુની નળળાછવાલાં...	૪૧	૪૧	૫૬૯	૫૬૯	૫૬૯	૫૬૯
૫૦	કંઠમાળની દેહવાલાં...	૨૪	૨૪	૯૯૧	૧૩૨	૧૬૯	૯૯૧
૫૧	રેતીના દરદવાલાં	૪૨૦	૪૨૦	૩૬૮	૩૬૮	૩૬૮	૩૬૮
૫૨	શીફરાના મરજવાલાં.	૬૩૦	૬૩૦	૬૩૦	૬૩૦	૬૩૦	૬૩૦
૫૩	ખસના દરદવાલાં...	૨૪	૨૪	૭૯૨	૭૯૨	૭૯૨	૭૯૨
૫૪	સંગ્રહણીની બીમારીવાલાં	૪૦૬	૪૦૬	૪૦૬	૪૦૬	૪૦૬	૪૦૬
૫૫	બાળપણ અને જવાની.	૨૪	૯૩૧	૪૧	૧૩૨	૧૬૯	૯૯૧
૫૬	અધોડપણ અને ધડપણ	૩૯૧	૩૯૧	૩૧૩	૩૧૩	૩૧૩	૩૧૩

દીરઘાયુશી-દસ્તાવેજ નંબર ૧૧. કઠોળ, અને આટાની બનાવટ, ખોરાક તરીકે.

નંબર	આદમીની સ્થિતીનાં છપન પ્રકાર. (૧ થી ૨૮ સુધી.)	દાળ, સર્વ બતની.	વાસ-વટાણા મુકા.	પાંડ.	કોમ્પીટ.	રોમ્પ.
૧	ન્યમાનુસાર તબીયત	૧૯૪	૬૦૧	૧૨૦	૪૯૫	૪૯
૨	મેહનત કરનારાં.	૨૯૪	૨૯૪	૧૯૯	૯૫૪	૨૪
૩	મગ્ગમારી કરનારાં... ..	૧૫	૧૫	૧૨૦	૫૦૨	૧૯
૪	નાળુક દેહવાલાં	૧૭૨	૧૭૨	૧૬૧	૫૦૨	૨૨૬
૫	પચીચાર વાયુવાલાં.	૨૭૭	૨૭૭	૧૬૧	૩૭૨	૨૨૬
૬	ગુસ્સાવાલાં.	૧૫	૧૫	૧૭૧	૫૦૨	૧૬૭
૭	ચીરડાડિ ખવાસવાલાં..	૧૭૨	૧૭૨	૪૬૩	૩૭૨	૧૯
૮	શરમાળ ખવાસવાલાં... ..	૧૭૨	૧૭૨	૧૭૧	૫૦૨	૩૬૯
૯	કિસ્કેરાધ જનારાં.	૫૯૯	૫૯૯	૪૬૩	૫૦૨	૨૪
૧૦	નબળી દેહવાલાં	૯૪૩	૯૪૩	૮૮૫	૩૭૨	૧૬૭
૧૧	લવસખોરાં	૫૧૬	૫૧૬	૪૬૩	૫૦૨	૩૬૯
૧૨	અધ્યાસી પ્રકૃતીવાલાં.	૨૯૩	૨૯૩	૧૬૧	૩૭૨	૧૬૭
૧૩	પીત વીકારવાલાં.	૨૯૩	૨૯૩	૧૬૧	૮૭૭	૧૬૭
૧૪	શીકા યા પીળા રંગવાલાં.... ..	૪૧	૪૧	૧૬૧	૨૪	૧૬૭
૧૫	લોહી વગરના.... ..	૮૩	૨૪	૬૯૨	૩૭૨	૨૨૬
૧૬	સરદીની દેહવાલાં.	૨૦૧	૨૦૧	૧૬૧	૫૯૯	૨૨૬
૧૭	પતલાં-તાવદાંત.	૮૩	૮૩	૧૬૧	૩૭૨	૨૨૬
૧૮	બાડાં-દોંગાં... ..	૧૩૬	૧૩૬	૨૦૨	૩૭૨	૧૫૦
૧૯	ભાગી ગએલી બુખવાલાં.... ..	૨૭૭	૨૭૭	૯૦૬	૩૭૨	૧૬૭
૨૦	નબળાં-નાતવાંત.	૧૯	૧૯	૮૬૭	૨૪	૨૪
૨૧	ગરમ દેહવાલાં... ..	૨૯૩	૨૯૩	૪૬૩	૫૦૨	૧૬૭
૨૨	ચીકાસવાલી આંમડીવાલાં.... ..	૪૦૭	૪૦૭	૯૦૬	૧૯	૧૬૭
૨૩	સુક્રી આંમડીવાલાં	૨૭૭	૨૭૭	૮૮૫	૪૧	૨૨૬
૨૪	ઝુલાધ પડેલી આમડીવાલાં.... ..	૨૪	૨૪	૧૬૧	૩૭૨	૨૨૬
૨૫	ઝુક્ષુ લાગેલાં.	૧૩૨	૧૩૨	૧૬૧	૫૦૨	૩૬૯
૨૬	પસીનાની દેહવાલાં... ..	૫૯૯	૪૧	૪૬૩	૪૭૭	૩૬૯
૨૭	લોહીઆળ.	૪૨૭	૪૨૭	૪૬૩	૫૦૨	૩૬૯
૨૮	માથાના દરદવાલાં	૧૭૨	૧૭૨	૮૮૫	૨૪	૧૬૭

દારધાયુરી-દસ્તાવેજ. નંબર ૧૧ (ચાલુ). કઠોળ અને આટાની બનાવટ.

નંબર	આદમીની સ્થીતીના છપન પ્રકાર. (૨૯ થી ૫૬ સુધી.)	દાણ. સર્વે બતતી.	વાસ-વટાણા મુકા.	પાંડ.	પ્રીક્ષી.	રોક.
૨૯	ઉંઘ વગરનાં....	૯૪૩	૯૪૩	૧૭૧	૫૦૨	૧૯
૩૦	કબજાત કાઠાવાલાં.	૪૧	૪૧	૬૯૨	૧૩૨	૨૨૬
૩૧	દુર્બળ દેહવાલાં	૫૭૬	૫૭૬	૪૬૩	૫૦૨	૩૬૯
૩૨	બગેલાં લોહીવાલાં.	૪૧૧	૪૧૧	૧૬૧	૩૭૨	૧૯
૩૩	આદીની દેહવાલાં.	૪૨૭	૪૨૭	૩૧૫	૫૦૨	૩૬૯
૩૪	નળલાની દેહવાલાં....	૧૫	૧૫	૯૦૬	૫૦૨	૨૨૬
૩૫	પેટના મરજવાલાં.	૨૨૭	૨૪	૬૫૪	૧૯	૧૬૭
૩૬	દારૂડીયાં પાને છાકટાં	૫૧૬	૫૧૬	૧૭૧	૧૩૨	૧૩૨
૩૭	અદબજમીઅતવાલાં	૧૩૨	૧૩૨	૧૭૧	૫૦૨	૧૫૦
૩૮	લીવરની બીમારીવાલાં.	૨૭૭	૨૭૭	૩૫૭	૩૬૦	૩૬૯
૩૯	એડમેરીઅમની દેહવાલાં.	૨૭૭	૨૭૭	૯૦૬	૧૭૨	૨૪
૪૦	ગાહિટની દેહવાલાં.	૫૩૪	૫૩૪	૧૭૪	૫૦૨	૧૬૭
૪૧	નળગાં હાટવાલાં.	૪૧	૪૧	૧૭૧	૫૦૨	૧૯
૪૨	આંમીના દરદવાલાં...	૪૧	૪૧	૪૬૩	૫૦૨	૧૬૭
૪૩	મીઠી પીસાબના રોગવાલાં....	૪૭૬	૪૭૬	૧૩૭	૧૩૭	૧૩૭
૪૪	અઇના રોગવાલાં.	૪૮૧	૪૮૧	૪૦૩	૩૭૨	૨૨૬
૪૫	આંસીની બીમારીવાલાં.	૪૧	૪૧	૧૫૬	૧૪૯	૧૫૦
૪૬	હાંફણની બીમારીવાલાં.	૨૭૭	૨૭૭	૧૫૬	૧૪૯	૧૫૦
૪૭	ગુરદાની બીમારીવાલાં.	૧૩૨	૧૩૨	૧૭૧	૫૦૨	૧૯
૪૮	કમળાની બીમારીવાલાં.	૫૧૬	૫૧૬	૩૫૭	૯૫૨	૮૫૫
૪૯	જાનતંતુની નળગાઇવાલાં	૪૧	૪૧	૪૬૩	૫૦૨	૧૯
૫૦	કંઠમાળની દેહવાલાં	૨૪	૨૪	૮૬૭	૩૭૨	૨૨૬
૫૧	રેતીના દરદવાલાં.	૨૪	૨૪	૩૨૨	૧૩૨	૧૬૭
૫૨	શીકરાંના મરજવાલાં...	૬૩૦	૬૩૦	૧૬૧	૨૪	૨૪
૫૩	અસના દરદવાલાં.	૨૭૭	૨૭૭	૯૦૬	૩૭૨	૨૪
૫૪	સંગ્રહણીની બીમારીવાલાં...	૪૦૬	૪૦૬	૧૭૧	૧૪૯	૧૫૦
૫૫	બાળપણ અને જવાંતી	૨૦૧	૨૦૧	૭૭૯	૨૪	૨૭૭
૫૬	અધોડપણ અને ઘડપણ.	૩૧૩	૩૧૩	૮૮૫	૫૦૨	૧૯

દીરધાયુશી-દસ્તાવેજ. નંબર-૧૨. મીઠાસવાલી વસ્તુઓ.

નંબર.	આદમીની સ્થિતિના જખન પ્રકાર. (૧ થી ૨૮ સુધી.)	આઈસીસ. Ices.	જાંખ. Jams.	જેલી. Jellies.	મધ. Honey.	ખાંડ. Sugar.
૧	ન્યમાનુસાર તખીઅત. ...	૧૨૨	૮૫૭	૩૦૮	૨૮	૪૮૦
૨	મેહનત કરનારાં. ...	૨૮૨	૫૯૯	૪૪૨	૨૦૧	૨૬
૩	મગ્ગમારી કરનારાં ...	૨૮૨	૨૨૭	૫૯૯	૬૧૦	૪૫૬
૪	નાળુક દેહવાલાં. ...	૧૩૨	૧૭૨	૨૪	૬૧૦	૪૫૬
૫	પવીચાર વાયુવાલાં ...	૧૩૨	૧૭૨	૨૪	૬૧૦	૪૫૬
૬	ચુસ્સાવાલાં ...	૨૮૨	૪૧૧	૨૪	૪૧૧	૪૧૧
૭	ચીરડાઉ ખવાસવાલાં ...	૨૮૨	૧૭૨	૨૪	૬૧૦	૧૭૨
૮	શરમાળ ખવાસવાલાં ...	૨૮૨	૧૩૨	૨૪	૧૩૨	૩૧૭
૯	ઉરકેરાઈ જનારાં. ...	૨૮૨	૧૭૨	૨૪	૬૧૦	૧૭૨
૧૦	નખળી દેહવાલાં ...	૧૩૨	૨૨૭	૫૯૯	૬૧૦	૧૭૨
૧૧	હવસખોરાં. ...	૨૪	૨૬૫	૨૪	૨૬૫	૩૧૭
૧૨	અધયાસી પ્રકૃતીવાલાં. ...	૧૩૨	૧૭૨	૨૪	૬૧૦	૪૫૬
૧૩	પીત વીકારવાલાં ...	૨૮૨	૧૩૨	૨૯૩	૧૩૨	૩૬૩
૧૪	શીકા યા પીચા રંગવાલાં ...	૨૮૨	૮૩૬	૪૧	૮૩૬	૩૬૩
૧૫	લોહી વગરનાં. ...	૧૩૨	૧૯	૪૪૨	૬૧૦	૯૮૯
૧૬	સરદીની દેહવાલાં. ...	૧૩૨	૨૦૧	૫૯૯	૮૩	૭૨૯
૧૭	પતલાં-તાવદાં. ...	૧૩૨	૨૪	૪૪૨	૭૨૯	૯૮૯
૧૮	બડાં-દોંગાં ...	૨૮૨	૫૬૯	૪૧	૫૬૯	૫૬૯
૧૯	ભાગી ગએલી જખવાલાં... ..	૧૩૨	૧૭૨	૫૯૯	૧૭૨	૧૭૨
૨૦	નખળાં-નાતવાં. ...	૨૮૨	૨૪	૪૪૨	૨૦૧	૨૬
૨૧	ગરમ દેહવાલાં. ...	૧૩૨	૧૭૨	૨૪	૧૭૨	૧૭૨
૨૨	ચીકળી ચાંમડીવાલાં. ...	૨૮૨	૧૭૨	૧૩૨	૪૧	૧૭૨
૨૩	સુષી ચાંમડીવાલાં. ...	૧૩૨	૨૪	૨૪	૪૧૫	૨૪
૨૪	જુલાઈ પડેલી ચાંમડીવાલાં... ..	૧૩૨	૨૪	૪૪૨	૬૧૦	૨૦૧
૨૫	જુફળુ લાગેલાં. ...	૨૮૨	૧૭૨	૫૨૨	૧૭૨	૧૭૨
૨૬	પસીનાની દેહવાલાં... ..	૨૮૨	૧૭૨	૫૯૯	૧૭૨	૧૭૨
૨૭	લોહીઆળ. ...	૨૮૨	૧૭૨	૯૨૮	૧૭૨	૧૭૨
૨૮	માથાના દરદવાલાં ...	૧૩૨	૧૭૨	૨૪	૨૪	૫૭૪

દાર્ધાયુશી-દસ્તાવેજ. નંબ ૧૨-(ચાલુ). મીઠાસવાલી વસ્તુઓ.

નંબર.	આદમીની સ્થિતિના અપન પ્રકાર. (૨૯ થી ૫૬ સુધી.)	આઈસીસ. Ices.	જામ. Jams.	જેલી. Jellies.	મધ. Honey.	મીઠા. Sugar.
૨૯	ઉધ વગરના	૨૮૨	૮૯૨	૨૪	૮૯૨	૮૯૨
૩૦	કમળઆત કોઠાવાલાં.	૧૩૨	૨૪	૧૩૨	૨૦૧	૨૪
૩૧	દુર્ગળ દેહવાલાં.	૨૮૨	૧૭૨	૪૧	૧૭૨	૩૧૭
૩૨	અગડેલાં લાઢીવાલાં... ..	૧૩૨	૫૯૯	૪૪૨	૬૧૦	૫૯૯
૩૩	આદીની દેહવાલાં.	૧૩૨	૧૩૨	૪૧	૧૩૨	૩૧૭
૩૪	નજલાની દેહવાલાં	૫૬૯	૨૪	૨૪	૨૪	૫૧૭૪
૩૫	પેટના મરજવાલાં.	૨૮૨	૧૭૨	૨૪	૬૪૪	૧૭૨
૩૬	દારડીયાં વાને જાકટાં.	૮૯૯	૧૩૨	૭૬૯	૧૩૨	૧૭૨
૩૭	અદલજમીઅતવાલાં	૧૩૨	૧૩૨	૧૮૦	૧૩૨	૩૧૭
૩૮	લીવરની બીમારીવાલાં.	૧૩૨	૨૬૫	૪૧	૨૬૫	૩૧૭
૩૯	રૂમેટીઝમની દેહવાલાં.	૧૩૨	૧૩૨	૭૬૯	૧૩૨	૩૧૭
૪૦	ગાઉટની દેહવાલાં.	૪૧	૫૩૪	૫૩૪	૫૩૪	૫૩૪
૪૧	નળળાં હાર્ટવાલાં	૧૦	૨૪	૨૪	૨૪	૨૪
૪૨	ચાંમડીના દરદવાલાં... ..	૧૩૨	૧૩૨	૪૧	૧૩૨	૩૧૭
૪૩	મીડી પીસાઅના રોગવાલાં... ..	૧૩૨	૪૭૬	૭૬૯	૪૭૬	૪૭૬
૪૪	અઇના રોગવાલાં	૧૩૨	૨૪	૪૪૨	૮૩	૮૮
૪૫	બાંસીની બીમારીવાલાં.	૯૪૭	૯૪૭	૨૪	૯૪૭	૧૭૨
૪૬	હાંફણની બીમારીવાલાં.	૪૧	૧૩૨	૨૪	૧૩૨	૧૭૨
૪૭	ગુરદાની બીમારીવાલાં.	૧૩૨	૪૧	૨૪	૪૧	૧૭૨
૪૮	કમળાની બીમારીવાલાં.	૧૩૨	૫૬૯	૧૩૨	૫૬૯	૫૬૯
૪૯	જાંતંતુની નળળાઇવાલાં.	૫૬૯	૫૬૯	૭૬૯	૫૬૯	૫૬૯
૫૦	કંઠમાળની દેહવાલાં... ..	૪૧	૨૪	૨૪	૪૧૫	૨૪
૫૧	રેતીના દરદવાલાં.	૪૧	૪૨૦	૪૧	૪૨૦	૪૨૦
૫૨	રીફરાના મરજવાલાં.	૧૦	૬૩૦	૭૬૯	૬૩૦	૬૩૦
૫૩	અસના દરદવાલાં	૪૧	૨૪	૨૪	૨૪	૨૪
૫૪	સંત્રહણીની બીમારીવાલાં... ..	૬૯૯	૬૯૯	૬૯૯	૬૯૯	૧૫
૫૫	બાળપણ અને જવાની.	૧૦	૮	૨૪	૮	૮
૫૬	અધોડપણ અને ઘડપણ... ..	૧૩૨	૭૯૯	૫૯૯	૭૯૯	૭૯૯

દીરઘાયુશી—દસ્તાવેજ. નંબર-૧૩. પુષ્ટીકારક-દીક્ષુશ પીણાં.

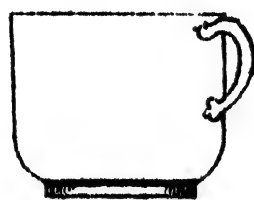
નંબર.	આદમીની સ્થિતીના જપન પ્રકાર. (૧ થી ૨૮ સુધી.)	કાલિ.	કાલિ.	કાલિ.	કાલિ.	કાલિ.	કાલિ.
૧	ન્યમાનસાર તબીઅત ...	૫૭૦	૪૪૯	૪૭	૨૭	૫૧	૭૩
૨	મેહનત કરનારાં ...	૫૫૬	૧૯	૪૫૬	૫૬૮	૪૫૭	૫૭૯
૩	મગ્ગમારી કરનારાં ...	૪૧	૫૪૮	૬	૫૫૯	૩૭૩	૪૫૨
૪	નાણુક દેહવાલાં. ...	૨૪	૧૯	૪૧	૫૬૮	૩૬૮	૨૦૧
૫	વીચાર વાણુવાલાં ...	૪૧	૫૪૮	૩૮૮	૪૧	૪૫૭	૨૪
૬	ગુરુસાવાલાં ...	૪૧	૧૯	૫૬૧	૨૦૧	૩૭૩	૨૦૧
૭	ચીરકાઠિ ખવાસવાલાં ...	૧૭૨	૧૯	૨	૪૧	૫૬૩	૨૦૧
૮	શરમાળ ખવાસવાલાં ...	૪૧	૫૯	૧૩૨	૨૪	૧૮૩	૧૯
૯	ઉરકેરાઈ જનારાં ...	૪૧	૧૯	૧૩૨	૨૦૧	૫૬૩	૨૦૧
૧૦	નખળી દેહવાલાં ...	૪૧	૫૪૮	૫૬૧	૪૧	૯૩૦	૧૯
૧૧	હવસખોરાં ...	૪૧	૫૪૮	૧૩૨	૨૨૦	૫૬૩	૨૨૦
૧૨	અધ્યાસી પ્રકૃતીવાલાં ...	૪૧	૫૪૮	૫૬૧	૫૬૮	૩૭૩	૫૫૮
૧૩	પીત વીકારવાલાં ...	૧૩૨	૧૩૨	૫૬૨	૮૩	૫૬૩	૫૨૬
૧૪	શીકા-યા પીળા રંગવાલાં. ...	૩	૪૧	૩	૮૩	૪૨૧	૮૩
૧૫	લોહી વગરના. ...	૧૯	૧૯	૪૧	૪૧	૪૧	૨૪
૧૬	સરદીની દેહવાલાં ...	૮૩	૮૩	૫૬૧	૩૧૩	૪૫૭	૫૬૦
૧૭	પતલાં-તાવદાંન. ...	૮૩	૮૩	૧૩૨	૩૧૩	૧૩૨	૧૬૨
૧૮	જાડાં-દોંગાં ...	૧૩૬	૧૩૬	૪૫૯	૨૩૮	૭૪૧	૧૭૨
૧૯	ભાગી ગએલી બુખવાલાં ...	૪૧	૫૪૮	૫૬૧	૨૦૧	૫૬૩	૨૪
૨૦	નખળાં-નાતવાંન. ...	૨૪	૧૯	૫૬૧	૩૧૩	૪૫૭	૧૯
૨૧	ગરમ દેહવાલાં. ...	૨૯૩	૨૯૩	૩૬૮	૨૦૧	૫૬૩	૫૬૦
૨૨	ચીકણી ચાંમડીવાલાં ...	૧૩૨	૪૧	૨૪	૨૦૧	૨૪	૨૪
૨૩	સુષ્ક ચાંમડીવાલાં ...	૨૦૧	૨૦૧	૭૧૫	૪૧	૧૩૨	૨૪
૨૪	જુલાઈ પડેલી ચાંમડીવાલાં...	૨૦૧	૨૦૧	૧૩૨	૧૩૨	૧૩૨	૨૪
૨૫	જુફળુ લાગેલાં. ...	૪૧	૪૧	૧૯	૨૦૧	૧૯	૨૦૧
૨૬	પસીનાની દેહવાલાં...	૪૧	૪૧	૭૯૫	૨૪	૭૯૪	૧૭૨
૨૭	લોહીઆળ ...	૪૧	૪૧	૨૪	૨૦૧	૨૪	૨૦૧
૨૮	માથાના દરદવાલાં ...	૪૧	૨૫૩	૩૨૮	૨૦૧	૪૨૩	૨૦૧

કેરલાંક સ્વાદીષ્ટ પીણામાં પુષ્ટીકારક પ્રમાણ દેખાડનારાં ચિત્રો. સમજાણ.

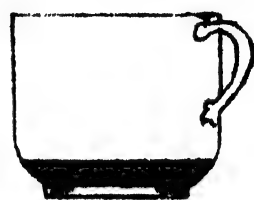
દરેક પીઆલાંની અંદર અરધાશેરથી સહેજ વધુ સમાય. એટલું પીણું સમજવું. પીઆલાંને તળીએ દેખાડેલો કાળો ભાગ પીણામાં સમાયલું. પુષ્ટીકારક પ્રમાણ. તોલા અને આનીભાર સમજવું.



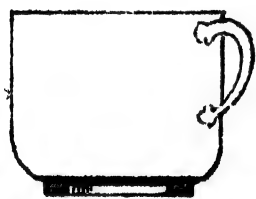
આફે
દુધ-ખાંડ-સાથે
આની
૭



આફે
દુધ-ખાંડ-વગર.
આની
૧



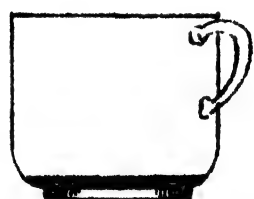
કા ફી
દુધ-ખાંડ-સાથે.
આની
૮



કા ફી
દુધ-ખાંડ-વગર.
આની
૨



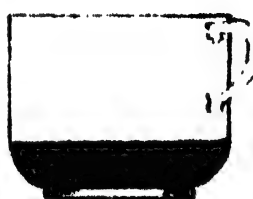
કો કો
દુધ-ખાંડ-સાથે.
આની
૬



કો કો
દુધ-ખાંડ-વગર
આની
૩



ચોકો લેટ.
દુધ-ખાંડ-વગર
આની
૧૦



દુધ.
તોલા-આની.
૧—૩

દીરઘાયુશી-દસ્તાવેજ. નંબર-૧૩ (ચાલુ) પુખ્તીકારક-દીલખુશ પીણાં.

ક્ર.સં.	આદમીની સ્થિતિના છપન પ્રકાર. (૨૯ થી ૫૬ સુધી.)	લિંગ	ક્ર.સં.	ક્ર.સં.	ક્ર.સં.	લિંગ નવમ માં લીણના રસનું શરબત.	ચાલુ.	પાંણી.
૨૯	ઉધ વગરનાં	૪૧	૧૯	૩૧૧	૨૪	૫૬૩	૧૯
૩૦	કબજાઆત કોઠાવાલાં.	૪૧	૨૫૩	૧૪૭	૯૪૮	૯૪૮	૨૫૯
૩૧	દુબળાં દેહવાલાં.	૪૧	૫૪૮	૪૧	૮૩	૫૬૩	૨૯૧
૩૨	બગડેલાં લોહીવાલાં	૨૪	૨૦૧	૫૧૬	૪૧	૪૫૭	૫૫૮
૩૩	બાદીની દેહવાલાં.	૪૨૭	૪૨૭	૫૬૧	૧૩૨	૪૨૧	૫૬૫
૩૪	નજલાની દેહવાલાં.	૨૪	૧૯	૧૯	૨૪	૧૩૨	૫૬૦
૩૫	પેટના મરજવાલાં....	...	૪૨૨	૪૨૨	૪૨૨	૮૩	૧૯	૨૫૬
૩૬	દારૂડીયાં યાને છાકટાં...	...	૪૧	૧૩૯	૨૪	૮૩	૨૪	૨૮૮
૩૭	બદલજમીઅતવાલાં...	...	૧૩૨	૧૮૧	૧૮૦	૨૪	૧૮૩	૧૮૨
૩૮	લીવરની બીમારીવાલાં	૧૩૨	૪૧	૪૧	૮૩	૪૨૧	૫૨૬
૩૯	રૂમેટીઝમની દેહવાલાં.	૪૧	૧૯	૫૬૧	૧૯	૧૩૨	૫૬૦
૪૦	ગાઉટની દેહવાલાં.	૫૩૪	૧૩૯	૧૩૮	૧૬	૧૩૮	૨૮૭
૪૧	નબળાં હાર્ટવાલાં.	૨૪	૧૯	૧૩૨	૨૪	૧૩૨	૨૮૧
૪૨	ચાંમડીનાં દરદવાલાં.	૪૧	૧૩૯	૪૧	૨૦૧	૧૭૬	૨૦૧
૪૩	મીઠી પીસાબના રોગવાલાં....	...	૪૭૬	૧૩૯	૧૩૮	૭૬૯	૧૩૮	૨૪
૪૪	બઘનાં રોગવાલાં	૮૬૩	૮૬૩	૬૯૮	૩૮૮	૬૯૮	૨૪
૪૫	ખાંસીની બીમારીવાલાં.	૯૪૭	૧૩૯	૫૬૧	૨૪	૨૪	૨૪
૪૬	હાંફણુની બીમારીવાલાં.	૧૩૨	૧૩૯	૯૧૬	૨૪	૯૬૮	૨૪
૪૭	ગુરદાની બીમારીવાલાં.	૪૧	૧૫૪	૧૩૨	૨૪	૧૫૪	૨૦૧
૪૮	કમળાની બીમારીવાલાં.	૧૩૨	૧૩૨	૧૩૨	૨૦૧	૧૩૨	૫૨૬
૪૯	જાંતતંતુની નબળાઇવાલાં	૧૩૨	૫૯	૨૬૮	૪૧	૨૬૮	૮૩
૫૦	કંઠમાળની દેહવાલાં.	૨૦૧	૨૦૧	૩૨૮	૨૪	૪૧	૨૪
૫૧	રેતીના દરદવાલાં.	૪૧	૩૦૫	૩૨૧	૪૧	૩૨૧	૩૨૫
૫૨	શીકરાંના મરજવાલાં.	૪૧	૨૪	૯૬૯	૨૪	૯૬૯	૧૯
૫૩	ખસના દરદવાલાં.	૯૨૯	૯૨૯	૯૨૯	૧૫૯	૯૨૯	૯૨૯
૫૪	સંઘ્રહણીની બીમારીવાલાં	૪૧	૯૫	૯૫	૯૫	૯૫	૯૫
૫૫	બાળપણ અને જવાંની.	૨૪	૧૯	૩૨૮	૧૭૨	૯૬૮	૨૦૧
૫૬	અઘોડપણ અને ઘડપણ.	૪૫૬	૧૯	૫૬૧	૪૫૬	૫૬૧	૨૪

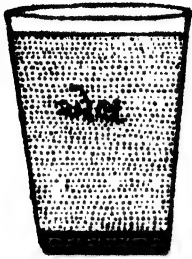
દીરઘાયુશી-દસ્તાવેજ. નંબર ૧૪. સોડા-વોટર અને કેશી-પીણાં.

નંબર.	આદમીની સ્થિતિના છપાન પ્રકાર. (૧ થી ૨૮ સુધી.)	સોડા-વોટર.	કેશી-પીણાં.	સોડા-વોટર.	કેશી-પીણાં.
૧	ન્યમાનુસાર તખીઅત. ...	૫	૧૨૪	૪૬૦	૬૬૭
૨	મેહનત કરનારાં. ...	૪૧	૨૮૯	૫૬૭	૭૨૦
૩	મગજમારી કરનારાં ...	૨૪	૩૩૮	૪૭૨	૩૩૬
૪	નાળુક દેહવાલાં. ...	૧૭૨	૪૭૩	૪૭૨	૭૭૩
૫	પીચાર વાયુવાલાં ...	૪૧	૩૩૮	૧૩૨	૭૭૩
૬	યુસ્સાવાલાં ...	૧૯	૧૩૨	૧૩૨	૯૩૭
૭	ચીરડાઉ ખવાસવાલાં ...	૨૪	૧૩૨	૧૩૨	૧૩૨
૮	શરમાળ ખવાસવાલાં ...	૨૪	૧૩૨	૧૩૨	૯૩૭
૯	ઉરકેરાઇ જનારાં. ...	૨૦૧	૧૩૨	૧૩૨	૧૩૨
૧૦	નખળી દેહવાલાં ...	૪૧	૯૬૪	૯૬૪	૯૬૪
૧૧	હવસખોરાં. ...	૨૨૦	૧૩૨	૧૩૨	૯૩૭
૧૨	અધ્યાસી પ્રકૃતીવાલાં. ...	૨૯૩	૪૮૪	૫૬૭	૯૩૭
૧૩	પીત વીકારવાલાં ...	૧૯	૪૧	૫૬૭	૭૫૯
૧૪	શીકા-યા પીળા રંગવાલાં ...	૧૯	૧૩૨	૧૩૨	૧૬૮
૧૫	લોહી વગરના. ...	૪૧	૪૭૩	૪૭૨	૭૭૩
૧૬	સરદીની દેહવાલાં. ...	૩૧૩	૩૩૨	૩૩૨	૩૩૨
૧૭	પતલાં-તાવદાન. ...	૩૧૩	૪૭૩	૧૩૨	૧૬૪
૧૮	જાડાં-દોંગાં ...	૨૪	૧૩૨	૧૩૨	૧૬૮
૧૯	ભાગી ગએલી ભુખવાલાં ...	૨૦૧	૩૩૮	૧૩૨	૭૫૯
૨૦	નખળાં-નાતવાં. ...	૩૧૩	૪૭૩	૧૩૨	૭૨૦
૨૧	ગરમ દેહવાલાં. ...	૧૯	૧૩૨	૧૩૨	૯૩૭
૨૨	ચીકણી ચાંમડીવાલાં. ...	૨૪	૫૯૪	૧૩૨	૧૬૮
૨૩	સુકી ચાંમડીવાલાં. ...	૪૧	૧૩૨	૧૩૨	૧૩૨
૨૪	જુલાઇ પડેલી ચાંમડીવાલાં ...	૪૭૮	૪૭૩	૪૭૨	૧૬૪
૨૫	જુલુ લાગેલાં. ...	૧૯	૧૩૨	૧૩૨	૧૬૮
૨૬	પસીનાની દેહવાલાં....	૨૪	૫૫૩	૧૩૨	૯૩૭
૨૭	લોહીઆળ. ...	૨૦૧	૧૩૨	૧૩૨	૧૩૨
૨૮	માથાના દરદવાલાં ...	૨૦૧	૩૭૬	૩૭૬	૩૭૬

કેરલાંકડે ફી પીણમાં 'આલ્કોહોલ'નું પ્રમાણ દેખાડનારાં ચિત્રો.

સમજણ.

દરેક રાંધણર અને ગ્લાસને તળીએ દેખાડેલો કાળો ભાગ તે પી-
ણમાં સમાયેલા 'આલ્કોહોલ'નું પ્રમાણ દેખાડે છે.



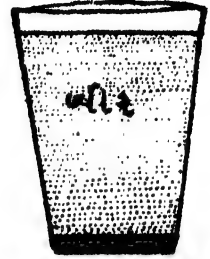
૪ %



૩ %



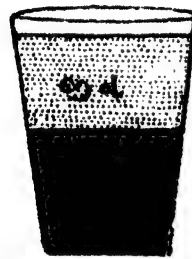
૪ 1/2 %



૮ %



૪૯ 1/2 %



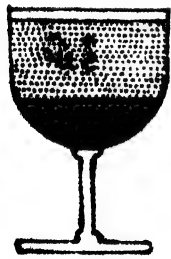
૪૫ %



૭૨ %



૫૧ %



૨૦ %



૨૩ %



૧૨ %



૮ 1/2 %

કેટલાંક કે ફી પીણામાં 'આલ્કોહોલ' નું પ્રમાણ દેખાડનારાં ચિત્રો.

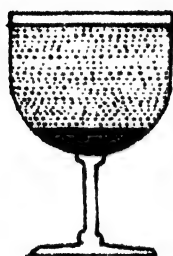
સમતણા.

દરેક ટંબલર અને ગ્લાસને તળીએ દેખાડેલો કાળો ભાગ તે પી-
ણામાં સમાયલાં 'આલ્કોહોલ' નું પ્રમાણ દેખાડે છે.



શેમ્પીન.

૧૨ %



હૉક.

$1\frac{1}{2}$ %



મદીરા.

૧૫ %



મોઝલ.

૬ %



ખીટીશ વાઈન.

(ઓરેન્ડા)

$11\frac{1}{4}$ %



ખીટીશ-વાઈન.

(લંબર)

૧૧ %



ખીટીશ વાઈન.

(ગુઝબેરી)

$11\frac{3}{4}$ %



લીકર્સ.

૧૨ %

દીરઘાયુશી-દસ્તાવેજ. નંબર-૧૪ (ચાલુ.) સોડા-વોટર અને ફેરી પીણાં.

ક્ર.સં. નં.	આદમીની સ્થિતિના છપન પ્રકાર. (૨૯ થી ૫૬ સુધી).	વાટર. સોડા	વાટર. લીકર.	સ્પીરીટ. સં.	વાટર. સં.
૨૯	ઉંઘ વગરના...	૨૪	૪૭૩	૫૬૭	૯૩૭
૩૦	કમજોર આત કોડાવાલાં.	૪૧	૧૫૮	૫૬૭	૧૩૨
૩૧	દુર્બળ દેહવાલાં.	૨૪	૧૩૨	૪૭૨	૯૩૭
૩૨	અગડેલાં લોહીવાલાં.	૪૧	૪૭૩	૪૭૨	૭૨૦
૩૩	આદમીની દેહવાલાં.	૧૩૨	૪૨૭	૯૩૫	૪૨૭
૩૪	નજલાની દેહવાલાં.	૨૦૧	૪૭૩	૪૭૨	૭૭૩
૩૫	પેટના મરજવાલાં.	૨૪	૧૩૨	૧૩૨	૩૩૦
૩૬	દારૂડીયાં યાને છાકટાં.	૨૪	૫૬૯	૫૬૯	૫૬૯
૩૭	અદબજમીઅતવાલાં.	૧૨૭	૧૩૨	૪૭૨	૯૬૭
૩૮	લીવરની બીમારીવાલાં.	૧૯	૫૨	૪૭૨	૯૩૭
૩૯	કમેડીઅમની દેહવાલાં.	૨૪	૫૨	૯૬	૯૬૭
૪૦	ગાઉટની દેહવાલાં.	૨૦૧	૪૨૭	૧૭૩	૭૫૯
૪૧	નબળાં હાર્ટવાલાં.	૧૩૨	૧૩૨	૧૩૨	૧૩૨
૪૨	ચાંમડીના દરદવાલાં.	૨૪	૬૨૪	૬૨૪	૬૨૪
૪૩	મૂઠી પીસાળના રોગવાલાં.	૨૧૬	૧૩૨	૧૮૯	૧૪૧
૪૪	અધના રોગવાલાં.	૬૯૮	૪૭૩	૧૭૩	૭૬૭
૪૫	ખાંસીની બીમારીવાલાં.	૨૪	૯૪૭	૯૪૭	૯૪૭
૪૬	હાંફાણની બીમારીવાલાં.	૨૪	૧૩૨	૧૩૨	૧૩૨
૪૭	ગુરદાની બીમારીવાલાં.	૨૪	૧૩૨	૧૩૨	૮૭૨
૪૮	કમળાની બીમારીવાલાં.	૧૯	૫૬૯	૧૭૩	૫૬૯
૪૯	જાંતતંતુની નબળાઇવાલાં.	૧૯	૧૩૨	૧૩૨	૧૩૨
૫૦	કંઠમાળની દેહવાલાં.	૪૧	૪૭૩	૧૭૩	૧૭૩
૫૧	રેતીના દરદવાલાં.	૪૯૩	૧૩૨	૨૬૭	૧૩૨
૫૨	રીફરાંના મરજવાલાં.	૨૪	૯૪૬	૯૪૬	૯૪૬
૫૩	ખસના દરદવાલાં.	૯૨૯	૧૫૮	૪૧	૪૧
૫૪	સંઘ્રહણીની બીમારીવાલાં.	૯૫	૧૩૨	૧૨૬	૯૬
૫૫	માળપણ અને જવાંની.	૪૧	૬૧૧	૬૧૧	૬૧૧
૫૬	અધોડપણ અને ઘડપણ.	૪૫૬	૯૫૮	૯૫૮	૯૫૮

જાંદગીના ચેરાગની ચાવી.

સમજણ.

આગળ ચીતારેલાં સરવે દસ્તાવેજોની અંદર દરશાવેલી અસંખ્ય જુદી જુદી બાબતોના ખુલાસેવાર જવાબો, નીચલા સફાઓમાં દર્શાવેલા માલમ પડશે.

દીરઘાયુશી-દસ્તાવેજો. તેની સમજણ.

આ દસ્તાવેજ જોવાની સમજણ નીચે પ્રમાણે છે. શરૂઆતમાં પેહલાં નંબરનો દસ્તાવેજ જુવો. એમાં મંનની, અને તાંનની, જે છપાન બતની જુદી જુદી પ્રકારની હાલતો નંબર આપી દરશાવી છે, તેમાંથી વાંચનારની પોતાની હાલત ક્યાં નંબરવાલી છે, તે પેહલાં તેણે પોતે નક્કી કરવું. એ નક્કી કીધા પછી, વાંચનારને પોતાના બાબતો જે કાંઈ ખુલાસો જોઈતો હશે, તે સેહલથી તે મેળવી શકશે. જો આ દસ્તાવેજની મદદથી વાંચકે ખરેખરો ક્યાંદો મેળવવો હોય, અને પોતાની જાંદગીને ખરેખર નીભાવી જો તેને તાંદરેસ્તી મેળવવીજ હોય, તો જેજે સવાલના જવાબો આ દસ્તાવેજમાંથી તેને મળે, તે ઉપર તેણે સંમતિ પૂરણ વીરવાસ રાખી અમલ કરવો.

દાખલા તરીકે વાંચનારે પોતાની દેહ યા પ્રકૃતિની હાલત નંબર ૧૬ વાલી (એટલે સરદીની દેહની) છે, એમ તેણે નક્કી કીધું છે. એ નક્કી કીધા પછી સરદીની દેહના કારણે જાણવાનો તે સવાલ કરે છે. તો ૧૬ નંબરવાલી ફરીયાદની સામે, પેહલી કોલમમાં જોતાં ૬૨૫ નો આંકડો દેખાય છે. એ ૬૨૫ નો આંકડો નીચલા સફામાંથી શોધી કાઢાડી જુવો, કે ૬૨૫ નંબરવાલા જવાબમાંથી શું ખુલાસો મળે છે.

જવાબ. નંબર “૬૨૫” સરદીની દેહવાલાંઓના શરીર માંહેલી ગરમી, મજાનુત બાંધાના આદમીઓ કરતાં વધારે ઓછી હોય છે. એ સમયને લીધે, હવામાં ફેરફાર થતાંજ તેની અસર એવી દેહવાલાંઓ ઉપર ઝટ લાગુ પડે છે. ખાસ કરી ગરમી પછી, હવા જે ઠંડી નીકળે છે, તો તેની અસર સરદીની દેહવાલાંઓ ઉપર એકદમ થાય છે.”

એ જવાબ સરદીની દેહવાલાંને પુરતો છે. જે સરદીની દેહવાલાંને ખોરાકના બાબમાં કાંઈક જાણવું હોય, તો એજ પેહલા નંબરવાલા દસ્તાવેજની બીજી કૉલમ, જે ખોરાક વીશેના જવાબની છે, તે જોવી, અને સરદીની દેહવાલાંઓ માટે શું કરમાવે છે, તે તપાસવું. સરદીની દેહવાલાંઓના બાબમાં બીજી કૉલમમાં ૬૮૭ નંબરનો આંકડો મુકેલો છે. એ ૬૮૭ નંબરના જવાબનો આંકડો સમજવો. વાંચન કરતે ૬૮૭ નંબરવાલા આંકડાના જવાબમાં નીચેલો ખુલાસો મળશે.

જવાબ. નંબર “૬૮૭,” સેહલથી હજમ થાય એવો પુષ્ટીકારક ખોરાક ખાસ કરી દીવસમાં બેજ વાર લેવો. ગોસનો ખોરાક બનતાં સુધી ઓછો કરવો, અને એકથી વધારે વખત આખા દાહાડામાં ગોસ ખાવાથી પરહેજ રહેવું.

અને એજ પ્રમાણે દરએક પ્રકૃતિવાલાંએ પોતાની પ્રથમ હાલતને સુકરર કરી, જુદા જુદા દસ્તાવેજમાં દરશાવેલી જુદી જુદી બાબદોના જવાબવાલી કૉલમમાંથી જવાબના નંબરના આંકડાઓ મેળવી, તે આંકડાવાલા જવાબો મારફતે ખુલાસો હાંસલ કરી વાકેફગાર બનવું.

માફ આધીન મત એવું છે, કે આદમીના ખોરાક અને તંદરોસ્તીના કાયદાને લગતું, આ પેહલેલુંજ પુસ્તક

છે, જેમાં આદમીને છપન પ્રકારની લાગુ પડતી જાતજાતની પીડાકારી દરમ્યાન, ખોરાક લેવાના કાયદા સીલસીલાબંધ રચાઈ ગોઠવાયલા છે. આ દસ્તાવેજો ફક્ત વાંચવા માટે, યા તે વાંચીને પડતાં મુકવાં માટે લખાયલાં નથી, પણ દીવસમાં હર ધડી અને હર પળે તેની જરૂર પડે, તેવાં એ અગત્યના થઈ પડે એમ છે. કેમકે એમાંથી મળતી ખબરો અને ચેતવણી ઉપર અમલ કરીધાથી, પુર તંદરોસ્તી, તંનની તાકાત, અને મનની શક્તી, કાયમની હાંસલ થઈ શકે છે. આ સઘળાં દસ્તાવેજોમાં, લગભગ એક હજારથી વધારે બાબતોને સમાવી દેવાની તજવીજ કરીધી છે, અને તે સઘળી બાબતો બીલકુલ ભરસેદાર સાંધેના ઉપરથી મેળવી, આપણા શેહરના કેટલાક આગેવાંન તખ્તીઓની સલાહ લીધા પછી, પ્રગટ કરીધી છે. છપન જાતની જે બીમારીઓ, અને જુદી જુદી દેહને લાગુ પડતી જુદી જુદી ફરીયાદો જે આદમીજાતને લાગુ પડવાના સંભવ રેહ છે, તે માણેલી કોઈખી એક યા બીજી ફરીયાદ, કોઈખી આદમીને કોઈખી કુટુંબમાં હોવાનો મોટો સંભવ રેહ છે. એટલાં માટેજ આ દસ્તાવેજો દરએક કુટુંબને એક સાચા 'ગાઇડ', 'રીસ્પેક્ટ', અને 'ફ્રેન્ડ' તરીકે કાંમના થઈ પડવાં જોઈએ.

કાંઈ શીકર નહી. તમે જો માસનો ખોરાક નહી ખાતાં હોવો, તોપણ તમને એ દસ્તાવેજો કાંમે લાગશે. તેમજ તમે જો માસ ખાતાં હશો, તો તમારો તે સાચો સલાહકાર થઈ પડશે. જો તમને દારનો શોખ હશે, તો તમારે કેવો, અને કેટલો દારૂ પીવો, તે તમને ખરોખર સમજાવશે. દરએક જાતના ખોરાકથી તમે ખબરદાર થશો, અને દુનીયામાં તમારી જાંદગીના આયુશ કેવી રીતે લાંબા કરવા, તેનો આ દસ્તાવેજો તમને ઇલાજ દેખાડશે. ધડીધડી તમને ડાકટરોની સલાહ લેવી પડશે નહી. અમુક ખોરાક તમારાથી ખવાય કે નહી ખવાય, તમને જરૂર કે નહી જરૂર, 'તમને ગરમ કે ઠંડો પડશે' વીગેરે ધડી ધડી તમને કડાકુટ કરવી પડશે નહી.

છેલ્લે મને પુરેપુરે વીરવાસ છે, કે આ દીરધાયુશી દસ્તાવેજો આ દેશમાં જુદા જુદા ધરમ પાળતી દરએક પ્રજાને કાંમના થઈ પડશે. પારસીઓનેજ માટે માત્ર આ દસ્તાવેજો છે, એમ હું માનતો નથી, પણ હિન્દુ તેમજ મુસ્લમાન વીગેરેને તે એકસરખા કાંમના થઈ પડ્યા વીના રહેનાર નથી, એવું હું ધારું છું.

૧૦૫૮ જાતના જવાબ.

જવાબના નંબર.

૧—મગજની ચાલાકીને જાળવી રાખવા માટે, તેમજ મગજને તાકાત આપવા માટે, એ ખોરાક સરવેથી વધારે સરસ છે.

૨—એ દેહવાલાં આદમીને એ માફક આવે એમ નથી.

૩—નુકસાનકારક છે. ખીલકુલ લેવી નહીં જોઈએ.

૪—શરમાળપણાની ખાસીયત ઉપર એવી જાતના ખોરાકથી કાંઈ પણ અસર થતી નથી.

૫—હોઝરીમાં જોઈએ તે કરતાં વધારે ખટાસ (acidity) થતો એ અટકાવે છે, અને ખોરાક જરૂર કરવાના કાંમમાં એ કાંઈક મદદ કરે છે. એ વધારે ઉપયોગમાં લીધાથી, દેહ નબળી થાય છે.

૬—મનની શક્તિઓને એ ઉસ્કેરે છે, અને એનો વધારે ઉપયોગ કાંઈક જ્ઞાનતાંત્ર નબળાં પડી જાય છે.

૭—એ અતીશય પુષ્ટીકારક છે, અને સેહજસાજ લીધાથી ફાયદો થાય છે. વધારે જથ્થામાં એ સદે એમ નથી. (જીવોચીત્રાકાર.)

૮—મીઠી વસ્તુઓનો ઉપયોગ જો સેહજસાજ જવાંન ઉમરવાલાંઓ કરે, તો તે ફાયદો કરે છે. એ વધારે પ્રમાણમાં ખાધાથી નુકસાન થાય છે.

૯—મેહનત કરનારાંએને જોઇએ એટલી શક્તી એથી મળતી ન હોવાથી, એ બીનઉપયોગી છે. એમાં પુષ્ટીકારક તત્વ ઝાણું નથી.

૧૦—કદીબી એનો ઉપયોગ કરવો નહી, કેમકે એની અસરથી ઘણુંજ નુકસાન થાય છે, અને ઘણીકવાર તો એ જીવલેણ થઇ પડે છે.

૧૧—એ સેહલથી હજમ થાય એમ છે, પણ એમાં ચરબીનો ભાગ હોવાને લીધે, નબળા પાચનશક્તીવાલાંએને એ માફક આવતું નથી.

૧૨—એ જરૂર પત થવું જરા કઠણ છે, અને તેથી સહે એમ નથી. જનવરના માસના કરતાં તેના અવયવો, દુઃખ દરદોને વધારે પાત્ર હોય છે, તેનું ધ્યાન હમેશાં દરએક ખાનારે રાખવું. આવી જાતના ખોરાક જેમ અને તેમ લેવાથી પરહજ રેહવું વધારે એકતર છે.

૧૩—મેહનત કરનારાંએને એથી કાંઇ જાણવા જોગ પુષ્ટી મળે એમ નથી.

૧૪—એ લોહીને સાફ કરે છે, અને રૂમેટીઝમની દેહવાલાંએને એથી ઘણોજ ફાયદો થાય છે. એ કાચી ખાધાથી, ચેહરાની કાંતીમા સુધારો થાય છે. એ રાંધેલી ખાધાથી સેહલમા જરૂર પત થાય છે.

૧૫—જેમ અને તેમ એનો ઓછો ઉપયોગ કરજો, અને ઘણુંજ થોડું ખાજો.

૧૬—ગાઉટ અને રૂમેટીઝમની બીમારીમા, એના ઉપયોગથી લાભ થાય છે. થોડો લીંબુનો રસ, પાણી રેડી, શરબત બનાવી પીધાથી ફાયદો કરે છે. પણ એવી રીતે બનાવેલાં શરબતમા ખાંડનો ભાગ કદીબી વધારે હોવો જોઇએ નહી; બલકે બીલકુલ ખાંડ વગર પાણી રેડી પીવું યા પાવું.

૧૭—કોબીમા પુષ્ટીકારક તત્વ કાંઈ સેહજસાજ હોય છે, પણ તેમા લોહીને સાફ કરવાનો, તેમજ ખુલાસાથી પેટ લાવવાનો ખાસ ગુણ છે. એ જો વધારે પ્રમાણમા ખવાય છે, તો હજમ થતી નથી, તેનું ધ્યાન રાખવું. પુષ્ટીકારક તત્વ એમા કેટલું છે, તે જાણવા માટે જીવો ચીત્રાકાર.

૧૮—એ મધ્યમ પ્રમાણમાં અપોરના ખાંણા સાથે ખાવું. માસનો ખોરાક દીવસમાં એકજ વખતે ખાવો.

૧૯—ચાલશે. પણ વધારે જથ્થામાં ખાવું નહી.

૨૦—એ હજમ થવું મુશ્કેલ થઈ પડે છે. માટે એનો ઉપયોગ કરવો નહી.

૨૧—એથી કાંઈ જાણવાજોગ શક્તી મળતી હોય, એમ નથી. ગમે તો એનો અવારનવાર ઉપયોગ કરવો.

૨૨—મરી મસાલા અને મીઠાંથી આથેલું ગોસ બનતાં સુધી ખાવું નહી. વગર મસાલાવાલું ગોસ વધારે ફાયદાકારક ગણાય છે.

૨૩—એથી પાચનક્રીયાને મદદ મળે છે, અને હોઝરીમાં બાયોલોજીકલ જીવસ, અને બીજા એવા રસ પેદા કરવાના ગુણ, એમાં હોય છે.

૨૪—ચાલશે. પણ વધારે પ્રમાણમા એનો ઉપયોગ કરવો નહી.

૨૫—એ લોહીને સાફ કરે છે, પણ સેહજ અજીરન કરે છે. જો વધારે ખવાય તો પેટ લાવે છે.

૨૬—એ શક્તીકારક છે. વધારે ખાધાથી જરાબી નુકસાંન થતું નથી. અધાર ઉમરે પુગેલાંઓએ, ખાંડ જેમ અને તેમ ઓછી ખાધામા લેવી.

૨૭—એ ગુણકારક હોવા ઉપરાંત તાજગી બક્ષે છે, અને લોહીને સાફ કરવાનો ગુણ ધરાવે છે. એમા ‘અન્ટી-સ્કોરબુટીક’ (Anti-scorbutic) ગુણ છે.

૨૮—એ અતીશય પુષ્ટીકારક અને શક્તી વરધક છે. સેહજ જીલાળ લાવે એવો એમા ગુણ છે. *A gentle aperient.*

૨૯—એ ફળ, લીવર ઉપર ઘણી સારી અસર કરે છે. વળી એ લોહીને સાફ કરે છે, અને જ્ઞાનતંતુ (*Nervous system*) ને પુષ્ટી આપે છે.

૩૦—એ હજમ કરવું મુશ્કેલ પડે છે, અને જરાબી ગુણકારક નથી.

૩૧—એ ગુણકારક ખરું, પણ ધ્યાન રાખવું, કે ઘણું મસાલેદાર, તેમજ ઘણું આંથેલું પણ નહીં હોવું જોઈએ.

૩૨—(રૂબાર્બ—*Rhubarb*) એમા જીલાળ લાવવાનો ગુણ છે. ઘણુંજ થોડું લેવું, કેમકે એથી રૂમેટીઝમ થવાનો સંભવ રહે છે. જેઓની દેહ ગાઉટની કે રૂમેટીઝમની હોય, તેઓએ એ કદીબી ખાવું નહીં.

૩૩—શક્તીકારક છે: એમા અરધો અરધ લાગ ખાંડનો હોય છે. વધારે ન ખાતાં માફકસર ખાવું.

૩૪—(ચેરી—*Cherries*) એમા ‘એન્ટી-સ્કૉરબ્યુટીક’ ગુણ છે. અને એ જીલાળ લાવવાની શક્તી ધરાવે છે. વળી એ લોહીને સાફ કરે છે. સ્કોર્બેરી કરતાં એ વધારે ગુણકારી છે.

૩૫—મધ્યમ પ્રમાણમા એનો ઉપયોગ ફીક છે. જો એ વધારે ખાધામા આવે, તો બાદી, અને બદહજમી થાય છે.

૩૬—એ બદહજમી કરે છે.

૩૭—એ શક્તીકારક છે. એમા ફ્રાક્ટેસનો મોટો લાગ હોય છે. રાંધેલાં કરતાં એ કાચાં (આંથેલાં) સેહલથી હજમ થાય છે.

૩૮—એમા ચરબીનો લાગ હોવાથી, પુષ્ટી મળે છે.

૩૯—* * * જે મચ્છીમા ચરબીનો લાગ ઓછો હોય, તે સેહલથી હજમ થાય છે, પણ એમા પુષ્ટી મળે એવું કાંઈ હોવું નથી.

૪૦—એ પુષ્ટીકારક છે, પણ વધારે ખાધાથી નુકસાન કરે છે.

૪૧—એ માફક આવશે નહીં.

૪૨—જો પાચનશક્તી અગ્રેબર હોય, તો એ થોડું ખાધામા લેવું, પણ તેમ જો નહીં હોય, તો પડતું મુકજો.

૪૩—એ વરગના આદમીઓને જેટલી શક્તીની જરૂરત હોય છે, તેટલી શક્તી એમાંથી મળી શક્તી નથી. જો ચરબદાર બેકન વા હોમ ખાવાનો મહાવગે હોય, તો એને તે સાથે ખાધામા લેવું.

૪૪—ઘણાજ શક્તીકારક છે. (જીવો ચીત્ર). કબજિઆત કાઠાવાલાંઓને એથી સાફ દસ્ત આવે છે.

૪૫—* * * ગમે તો એનો ઉપયોગ કરવો, પણ એવો ગરમ ચટાકો લેવાની કદીબી લલાંમણુ થઈ શકે નહીં.

૪૬—કેળાં ઘણાં પુષ્ટીકારક છે. (જીવો ચીત્ર.) પાકેલાં કેળાંમા ખાંડ મોટા પ્રમાણમા હોય છે. એ સેહલથી હજમ થઈ શકે છે. ફક્ત બદહજમીયતના મરજવાલાંઓનેજ એ માફક આવતાં નથી.

૪૭—કાશી જેમ તાજગી અર્પે છે, તેમ કાંઈક પુષ્ટી પણ આપે છે. (*Invigorating and Stimulating.*) પણ ચાહેના કરતાં તે વધારે તેજ રેહ છે. જો સમઘાત પ્રમાણમાં લીધી હોય, તો તે ગુણુકારી થઈ પડે છે, પણ જો ઘણીજ પીધામાં લીધી હોય, તો તેથી ઉંઘ ઉડી જાય છે, (*sleeplessness.*) છાતીમા ઢપકારા થાય છે, (*Palpitation.*) અને પાચનક્રીયામા ખલલ થાય છે. (*Indigestion.*)

૪૮—એ સેહલથી હજમ થઈ શકે છે. એમા પેટ સાફ લાવવાનો ગુણુ હોય છે. પીચના કરતાં એ વધારે ગુણુકારી છે.

૪૯—પાંઉને (યા રોટલીને) ભુંજવા યા સેકવાથી, એટલે પાંઉને ટોસ્ટ (*Toast*) ખનાવ્યાથી, તે સેહલથી હજમ થઈ શકે છે.

૫૦—પ્લુમ્સ, (*Plums.*) કાષ્ઠળી જાતની કુટના કરતાં વધારે પસંદ કરવા જોગ નથી. અને તેથી જેમ અને તેમ થોડાં, યા સેહજ આવ્યાં. નબળી પાચનશક્તિવાલાંઓને તે માફક આવતાં નથી.

૫૧—મનને, તેમજ તંનને એથી તાજગી અને શાંતી મળે છે. મગજને સહાય થાય છે. પણ જો એનો ઉપયોગ હદ-આધાર કીધો, તો જ્ઞાનતંતુ (*Nerve*) અને પાચનશક્તિ ઉપર તેથી બહુ માઠી અસર થાય છે.

૫૨—ખીલકુલ એનો ઉપયોગ કરવોજ નહી, કેમકે તેથી ખીમારી વધારે જોર પકડશે.

૫૩—તંનને રગડીને મેહનત કરનારાંઓ (*Physical workers*) માટે, એ એક ખાસ લલાંમણુ કરવા જોગ ખોરાક કેહવાય છે.

૫૪—મીઠાં મીઠાંણુવાલી વાંણીઓ, જેમ અને તેમ ઓછાં પ્રમાણમાં ખાવી સારી છે. ખાસ કરી અધાર તેમજ મોટી ઉંમરવાલાંઓએ તો જેમ અને તેમ એવી વાંણીઓ ઓછી ખાધેલી વધારે સારી.

૫૫—એ પુખ્તીકારક ગણાય છે, પણ સેહલથી હજમ થાય એમ નથી. સ્વાદીષ્ટપણાંમાં વધારો કરવા માટેજ, એ ખાસ કરી વપરાય છે.

૫૬—મટન, ખીફના કરતાં જોકે વધારે પુખ્તીકારક નથી, તો પણ ખીફના કરતા તે જલદી હજમ થાય છે, અને તે અનેક રીતની વાંણીઓમાં વપરાઈ શકાય છે. મટન જેમ અને તેમ વધારે ચરબદાર હોય, તેટલું ખાધામાં સારું જાણવું.

૫૭—એ પુખ્તીકારક છે, પણ બદહજમી કરે એવું છે. ઘણુંજ થોડું ખાધામાં લેવું.

૫૮—એ બાફી યા ભુંજીને ખાધામાં લેવું.

૫૯—એ ખાંડ વગર લીધાથી માફક આવશે.

૬૦—થોડા પ્રમાણમાં લીધાથી એ હજમ થાય છે. એ પાચન-શક્તીને વધારે છે, અને તરકારીથી થતી બાદીને એ અટકાવે છે. વધારે પ્રમાણમાં એનો ઉપયોગ કીધાથી, લોહીનો ખીગાડો (એની-મીયા *Anemia*) થાય છે.

૬૧—એ એક સંમપુરણ ખોરાક તરીકે ગણાય છે. જીંદગીની શરૂઆતના તબક્કામાં જે જે પુખ્તીકારક તત્વો શરીરનાં પોષણ માટે જોઈએ છે, તે સઘળાં તત્વો એમાં હોય છે. શરીરના જીરુસાઓને શાંત રાખવાનો એમાં ગુણ જણાયલો છે. દુધને ઉકાળ્યાથી, તે વધારે સાફ બને છે. (જીવો ચીત્રાકાર.)

૬૨—એ દરદનો એથી અટકાવ થાય છે. એ મરજ ઉપર એ એક અકસીર તરીકે ગણાય છે.

૬૩—એથી ઠંડક, અને તાજગી મળે છે. જે કે એ પુખ્તીકારક નથી, પણ લોહીને સાફ કરવાનો એ ગુણ ધરાવે છે.

૬૪—‘ચીઝ’ (*Cheese*) જોકે સેહલથી હજમ થતું નથી, તોપણ સેહજસાજ ખાધાથી, તે ખીજ ખોરાકને હજમ થવાનું સેહલ કરી આપે છે. સરવે કરતાં સેહલથી હજમ થાય, એવું ચીઝ ‘ક્રીમ-ચીઝ’ને નામે ઓળખાય છે, કેમકે તેમાં ‘કેઝીન’ ઘણુંજ થોડું હોય છે. જેઓને આખો દહાડો ખેસીને કાંમ કરવાની તબેહ હોય, યા જેમને *sedentary habits* હોય, તેમને ‘ચીઝ’ સેહલથી હજમ થતું નથી. એવાંઓએ ‘ચીઝ’ ઓછાં પ્રમાણમાં ખાવું.

૬૫—નારંગી-સંતરા-પુખ્તીકારક, અને લોહી સુધારક છે. સામાન્ય તબીયતને તે ફાયદાકારક છે. એની મોસંમમા એનો છુટથી ઉપયોગ કરવાથી નુકસાન થતું નથી.

૬૬—એ શક્તી વરધક, અને હજમ થાય એવો ખોરાક છે. શરીરને એથી તાકાત મળે છે. ઉન્હાળાના દીવસોમા જેમ અને તેમ એનો ઉપયોગ સમઘાત પ્રમાણમાં કરવો, કેમકે એ ગરમ (*Blood-heating*) કેહવાય છે.

૬૭—એ જો થોડો અને મધ્યમસર પીધો હોય, તો ગુણકારી છે. એ ચાલુ પીધાથી દાંતને મોઢું નુકસાન કરે છે.

૬૮—એનો અવારનવાર ઉપયોગ કરવો સારો છે.

૬૯—એ સેદૃશથી જરપત થાય એમ નથી. એમા પુષ્ટીકારક તત્વ ઝાણું હોતું નથી. (જીવો ચીત્રાકાર).

૭૦— * * *

૭૧—એ ખાંધામા નુકસાન જેવું કાંઈ નથી.

૭૨— મારમલેડ, (*Marmalade*) યાને વેલાયતી મુરખ્યામા સેદૃજ કેડવો મુખ્વાસ હોવાને લીધે, ખાનારને બુખ લાગતી કેહવાય છે.

૭૩—પીવાનું પાણી ઘણુંજ સાફ, અને ઘણીજ સારી રીતે ગાળેલું હોવું જોઈએ. પીવાનું પાણી હંમેશાં ઉકાળીને ઠંડું પાડ્યા પછી, પીવા માટે કાંમમા લેવું વધારે સારું છે. એવી રીતે પીવાનું પાણી ઉકાળ્યાથી પાણીમા જે કાંઈખી રોગના જંતુ (*Germs*) હોય છે, તો તેનો નાશ થાય છે, અને પાણી પીવા લાયક અને છે. પીવાનું પાણી ખીલકુલ ખીલોર જેવું સાફ હોવું જોઈએ, અને તેમા કાંઈખી વાસ, કે કર્વાદ હોવો જોઈએ નહીં.

૭૪—એવાં ‘ડાયાબીટીક’ દરદીઓને મલાઇ (*Cream*) નો ખોરાક વધારે લાભકારક થઇ પડે છે, કેમકે દુધના કરતાં તેમાં ‘ચીકાસ-ચરખી’ (*Fat*) નો ભાગ વધારે પ્રમાણમા રહે છે.

૭૫—સઘળી જાતના ‘અનફરમેન્ટેડ વાઇન્સ’ (*Unfermented wines*) માં ‘આલકોહોલ’ થોડે ઘણે દરજ્જે હંમેશા હોય છે.

(જીવો પ્રમાણ ચીત્ર). એટલા માટે એવા સઘળી જાતના વાંધ-સ પીધામા ગુણકારક હોતા નથી, કેમકે તે પીધાથી ધણીક વાર માથું દુખવે છે, અને લીવર (કલેજ) ઉપર પણ તે ખરાબ અસર કરે છે.

૭૬—એ રાંધીને ખાધું હોય તો ઠીક.

૭૭—એવા વીકારવાલાંએને એના ખાધાથી ફાયદો થાય છે.

૭૮—એને દુધમા નાખી ગરમ કરી ઉપયોગમા લીધાથી, ઘણો ફાયદો થાય છે.

૭૯—એ પુષ્ટીકારક છે. (જીવો પ્રમાણ ચીત્ર).

૮૦—એમા લોહી સુધારવાનો ગુણ હોવા ઉપરાંત, સેહજ ઉંધ લાવવાનો પણ ગુણ હોય છે.

૮૧—એ સેહજથી હજમ થાય છે, અને એથી કોઠો સાફ રહે છે. (Laxative) વળી એ સેહજ પુષ્ટીકારક પણ છે.

૮૨—સમઘાત પ્રમાણમાજ એનો ઉપયોગ કરવો. એ વધારે ઉપયોગમાં લીધાથી, લોહીનો બગાડો થાય છે, તેમજ દાંતને પણ નુકસાન કરે છે. કાંદાના અચાર ખાવાં ઠીક ગણાય છે.

૮૩—એ વરગનાં લોકોને એથી ઘણો સારો ફાયદો થાય છે.

૮૪—એવા સોસ (Sauces) બનતાં સુધી ખાધામા લેવા નહી.

૮૫—જેઓનું ‘લીવર’ (કલેજ) ખરાબર નહી હોય, તેઓને એથી ઘણો ફાયદો થાય છે. લીવર ઉપર એ ધણી સારી અસર કરે છે, જે કે એ ઝાણું પુષ્ટીકારક નથી. (જીવો ચીત્ર).

૮૬—એ હજમ થતાં સેહજ વીલંબ લાગે છે, પણ કોઠો સાફ રાખે છે. (Laxative) એનો ઘણો ઉપયોગ કરવો નહી.

૮૭—ઘણો ચીકાસદાર, તેમજ ઘણો મસાલેદાર લેવો નહી.

૮૮—જેમ જોઇએ તેમ છુટથી લીધાથી ફાયદો થાય છે.

૮૯—ફક્ત મટનનો સુખ લેજો.

૯૦—એમા પાણીના ભાગ વધારે હોવાને લીધે, પુષ્ટીકારક તત્વ ઝાણું હોતું નથી. (જીઓ ચીત્રાકાર).

૯૧—સલ્ફમ, ગાજર કરતાં વધારે પુષ્ટીકારક હોય છે. જે સમ-ધાત પ્રમાણમા ઉપયોગ કીધો હોય, તે તેથી જરાબી નુકસાન થવાનો સંભવ રહેતો નથી. (જીવો પ્રમાણ ચીત્ર).

૯૨—મોટે ભાગે કોષખી જંતની તાજી તરકારીનો ઉપયોગ કરવો નહી.

૯૩—એકાદ માફક આવે એવાં પીણાંનો સેહજસાજ ઉપયોગ કરવો.

૯૪—આરાર્ટના જેલું એ માફક આવે એમ નથી. (જીવો નંબર ૭૮.)

૯૫—દુધ, અથવા તે કોકો સેહજ ગરમ કરી લેતા રહેવું.

૯૬—‘કલ્કેરેટ’ સીવાય બીજો કોષખી વાંછન માફક આવે એમ નથી.

૯૭—* * *

૯૮—કોષખી પ્રકારનાં મીઠાંણુ, જેમા ધડાં પડેલાં નહી હોય, તે ખાવામાં અડચણ નથી.

૯૯—થોડું હશે તે ચાલશે. પણ તેમાં બીલકુલ ચીકાસ હોવો જોઈએ નહી.

૧૦૦—આખા દીવસમાં અરધી પાંચ-ટથી વધારે લેવું નહી.

૧૦૧—એમાં પુષ્ટીકારક તત્વનો ઘણોજ થોડો ભાગ હોય છે. (જીવો ચીત્ર). એ લોહીને ફાયદો કરે છે. એમાં લોખંડ (Iron)નો ભાગ હોવાથી ‘એનીમીયા’ના દરદવાલાંઓને (એટલે લોહી વખરના આદમીઓને) ઘણો ફાયદો કરે છે.

૧૦૨—એ કોઠાને સાફ રાખી, દસ્ત લાવે છે. ગળાંને માટે જેઓ ફરીયાદ કરતાં હોય, તેમને એથી ફાયદો થાય છે.

૧૦૩—એ હજમ કરવું કઠણ પડે છે. કોઈખી જાતના લીંગડાંવાલી મચ્છી ચાલુ ખાધાથી ઘણીકવાર એકાદ ચાંમડીનું દરદ થવાનો મોટો સંભવ રેહ છે. એવી જાતનો ખોરાક જેમ અને તેમ મોટે ભાગે પડતો મુકવો ઘટે છે.

૧૦૪—એ ગુણુકારી છે. (જીવો નંબર ૨૩.)

૧૦૫—અપોરના ખાણાને પ્રસંગે એ ખોરાક તરીકે વાપરવું જોઈએ નહીં. એથી જાળે ટકાવ કે સધીઆરો મળે એમ નથી.

૧૦૬—એ સેહલથી હજમ થાય છે, અને ગુણુ કરે છે. તે પણુ જાણુ પુષ્ટી મળે એટલું બધું તત્વ એમાં હોતું નથી. (જીવો ચીત્ર.)

૧૦૭—જ્યારે પાકેલાં હોય છે, ત્યારે દસ્ત સાફ લાવવાનો ગુણુ ધરાવે છે. કાચી હાલતમાં ખાધાથી કોઠો કબજ કરે છે. (astringent).

૧૦૮—એમાં ફોસફરસનો ભાગ ઘણોજ મોટો હોવાથી, મગજને પુરતી રીતે તાકાત અને પુષ્ટી મળે છે.

૧૦૯—ઘણાં સમઘાત પ્રમાણમાંજ એનો ઉપયોગ કરવો. દીવસમાં બેથી વધારે વખત કદીખી ઉપયોગ કરવો નહીં.

૧૧૦—એનામાં લોહીને સાફ કરવાનો ગુણુ છે. પણ એથી બદહજમી અને બાદી થવાનો સંભવ રેહ છે.

૧૧૧—સઘળી ચરબદાર ખોરાકની ચીજોમાં, માખણુ સર્વેથી વધારે સરસ, અને વધારે સેહલથી જરૂરપત થાય એવી ચીજ છે. શરીરમાં ગરમી, અને તાકાત આપવા માટે એ ઘણું સારી રીતે જણાયલું છે, અને તે સખબને લીધેજ દંડીના દીવસોમાં માખણુનો ઉપયોગ, ઉન્હાળાના દીવસો કરતાં વધારે પ્રમાણમાં થવો જોઈએ છે. (જીવો પુષ્ટીકારક પ્રમાણુ ચીત્ર.)

૧૧૨—એવાં સુષ્ક કોટળાંવાલા ફળો યાને સુષ્ક એવામા તેલનો ભાગ અતી ઘણો હોવાના સખખને લીધે બદ્દહજમી થાય છે, અને એવાં ફળ સેહલથી જરપત થતાં નથી. સેહજસાજ ખાવાં.

૧૧૩—ખુદલી હવામા ઘણી સરખી કસરત કરવી. ખુદલી હવામા પગે ફરવા નીકળવું, ગાડીમાં ફરવા જવું, યા તો જો બનતું હોય, તો સાઇકલપર સ્વારી કરવી. સખત પ્રકારની કોઇખી કસરત કદીખી કરવી નહીં.

૧૧૪—એ લોહીને સાફ કરવાનો ગુણુ ધરાવે છે. તેમજ એ પુષ્ટીકારક પણ છે. પણ એ પુષ્ટીકારક હોવા છતાં, એથી શરીરમાં માસનો કાંઇખી વધારો થતો નથી, કેમકે માસ વધારનાર તત્વ એમા ઘણુંજ નજીવું હોય છે. પટેટા સેહલથી હજમ થાય છે, પણ જ્યારે પકાવ્યા યા તળ્યાથી તે ચાંમડાં જેવા બની જાય છે, ત્યારે તે હજમ થવા મુશ્કીલ થઇ પડે છે.

૧૧૫—સેહજસાજ મચ્છી ખાવી.

૧૧૬—સલગમ કોઠાની કબજીયાત સેહજ ઓછી કરે છે. (*Laxative.*) એમા પુષ્ટીકારક તત્વ ઘણુંજ નજીવું છે. (જીવો ચીત્ર.) નબળી પાચનશક્તીવાલાંને એ જરપત થાય એમ નથી, અને બાળે વખત તેથી બાદી થઇ આવે છે.

૧૧૭—કાચાં, યા ખાટાં કદીખી ખાવાં નહીં.

૧૧૮—એથી કબજીયાત સેહજ ઓછી થાય છે. (*Laxative.*) એમા પુષ્ટીકારક તત્વ બહુજ નજીવું હોય છે. (જીવો ચીત્ર.)

૧૧૯—કેક, યા એવીજ બીજી ચીજો જ્યારે જોઇએ ત્યારે ખાવી, પણ રોટલી યા પાંઉને બીલકુલ બંધ કરી, એની ઉપરજ ગુજારે કરવો નહીં.

૧૨૦—બ્રાઉન પાંઉ (*Brown bread*) બીજાં કાષ્ઠી પાંઉ કરતાં વધારે પસંદ કરવા જાગ છે.

૧૨૧—નબળી પાચનશક્તીવાલાંને એ હજમ થાય એમ નથી, કેમકે એમાં ચરબીનો ભાગ વધારે હોય છે.

૧૨૨—પાચનક્રીયાને એ ચોક્કસ દરજ્જે નુકસાન કરે છે. ખાણું ઉપર ખાતાં ખાતાં બરફવાણું ઠંડુ પીણું પીધાથી, ખાધેલો ખોરાક હજમ થતો અટકે છે.

૧૨૩—એ લોહી સુધારે છે, શક્તી વધારે છે, અને લુખની રૂચીને ફાયદો કરે છે. લીંબુનો રસ હાલ કેટલુંક થયું (*Lemon Juice*) ‘ગાઉટ અને રૂમૅટીઝમ’ના દરદો ઉપર ખાસ ધલાજ નરીકે ફતેહમંદી સાથે કારગત લાગે છે.

૧૨૪—‘માલ્ટ-લીકર’ (*Malt liquor*) યાને અનાજમાથી કાઢા-રૂલો દારૂ, જે ખાતી વખતે પીધામાં લીધો હોય, તો તેથી હજમીઅત થાય છે. પણ જે તે વધારે પીધામા આવે, તો ખાધેલું હજમ થતું અટકે છે. ખાધા પછી એવો દારૂ પીધાથી, તબીબનને નુકસાન થાય છે, તેમજ ખાધાની ધણી વખત અગાઉ જે પીધો હોય, તો તેથી લુખ ભાગી જાય છે.

૧૨૫—ચોક્કસ હદ સુધી એ ધણી ફાયદો કરે છે. જે બાકીને એનો ઉપયોગ કીધો હોય, તો એ સેહજથી હજમ થાય છે.

૧૨૬—સખત પ્રકારની બીમારીમા થોડો ઉંચામાનો ઝેંન્ડી પીધાથી ફાયદો થાય, એ બનવા જોગ છે.

૧૨૭—થોડાં પ્રમાણમા લીધાથી ફાયદો થાય છે.

૧૨૮— * * *

૧૨૯—ધણું થોડું અને ખીલકુલ ચીકાસ કે ચરખી વગરનું (Lean) ગોસ ખાવું.

૧૩૦—જેમ અને તેમ ચીકાસ અને ચરખદાર ખાધામા લેવું.

૧૩૧—ચાહે, યા તો કાશીની સાથે હંમેશાં લેવું.

૧૩૨—નહી. એ માફક આવશે નહીં.

૧૩૩—*Must not be sugar-cured.*

૧૩૪—‘રેસ્ટ’ કરી પકાવવું, પણ સેદજ અધચકડું રાખીને ખાવું. ખાતી વખતે સારી રીતે ચાવી ચાવીને ખાવું.

૧૩૫—‘સ્ટુ’ (Stew) બનાવી ખાવું, પણ તેમા પટેટા, માજર, અને એવીજ ખીજી તરકારીઓ નાખેલી નહીં હોવી જોઈએ.

૧૩૬—જાડાં-દોંગાં આદમીઓએ એ વસ્તુ ખીલકુલ ખાવી નહીં, કેમકે એથી શરીરમા માસનો વધારો થવાનો મોટો સંભવ રહે છે.

૧૩૭—એ ખીલકુલ ખાવામા લેવું નહીં.

૧૩૮—જો એમા ખાંડ ખીલકુલ નહીં હોય, અને જો ‘સ્ટ્રોંગ’ નહીં હોય. તો તે લેવામાં કાંઈ વાંધો નથી.

૧૩૯—કોકો પીવામાં અડચણ નથી, પણ તેમા ખીલકુલ ખાંડ નાખવી નહીં જોઈએ.

૧૪૦— * * *

૧૪૧—કલેરેટ, હાક, બરગન્ડી, અને શેરી, ફક્ત એટલી જાતનાજ વાંધન પીવામાં લેવા.

૧૪૨—મીઠી પીસાબના મરજવાલાં દરદીઓની પીસાબમાં ખાંડનો ભાગ હંમેશાં થોડો કે ઘણો હોય છે. એવાં દરદીને પીસાબ ઘણી થાય છે. એ મરજવાલાં દરદીઓ ધીમે ધીમે નખાતાં, યાને તવાતાં

જાય છે. એ દરદ લાંબી મુદત સુધી ચાલુ રેહ છે. ઘણીકવાર એ દરદ ઓધિ પણ ઉતરે છે. સ્ત્રીઓમાં એ દરદ ઘણું સાધારણ હોય છે, અને તેઓમાં એ દરદ ઘણું કરી ૨૦ થી ૪૫ વરશની ઉંમર વચ્ચે લાગુ પડવાનો જ્યારે કાંઈક સંભવ રેહ છે, ત્યારે મરદોને ૩૦ અને ૪૫ વરશની ઉંમર વચ્ચે તે લાગુ પડવાનો સંભવ રેહ છે. તોપણ જાણીતું જોઈએ, કે જીંદગીની કોઈપણ ધડીએ એ દરદ આદમીને લાગુ પડે છે. એવાં દરદીના શરીરની ચાંમડી ઘણીજ સુકી હોય છે, તેઓને હંમેશાં ઘણી તરસ લાગ્યા કરે છે, અને તેમની ભુખ પણ વધારે મોટી હોય છે.

૧૪૩—સ્ટુ (*stew*) મટનનું બનાવેલું હોય, તો વધારે સારું.

૧૪૪—પટેટા યા તો એવીજ કોઈ બીજી પુષ્ટીકારક તરકારી, એની સાથે બેલીને ઉપયોગ કરવા.

૧૪૫—લીલી દરાખમાં લોહી સાફ કરવાનો ગુણ હોય છે, અને તે ઉપરાંત તે પુષ્ટીકારક પણ છે. એ ખાધાથી તાજગી મળે છે, અને મનને રાહાત થાય છે.

૧૪૬—ગોસ થોડુંજ ખાવું. તળેલું ગોસ નહી ખાવું.

૧૪૭—હંમેશાં તાજું અનેલું વપરાસમાં લેવું. દુધ ઘણુંજ થોડું લેવું; બળકે નહી હશે તો વધારે બેહતર.

૧૪૮—ખોરાક દરએક વખતે થોડો લેવો, અને તે સેદજ ગરમ કરેલો હોવો જોઈએ.

૧૪૯—ફક્ત બીસ્કીટ ખાવી.

૧૫૦—ફક્ત 'ટોસ્ટ' ખાવા.

૧૫૧—એને દુધ સાથે મેળવીને ઉપયોગમાં લેવું.

૧૫૨—ઘડાં જે કાચાં લીધાં હોય તો વધારે સારું, યા તો તે દુધ સાથે મેળવીને લેવાં.

૧૫૩—સેહજ બાફેલાં લેવાં. આખા દીવસમા એકથી વધારે લેવું નહીં.

૧૫૪—ઘણાં સરખાં દુધ સાથે લેવું.

૧૫૫—બીફના કરતાં, મટન યા મેંટાનું ગોસ એવાંએને વધારે સરસ રીતે માફક આવે છે.

૧૫૬—વાસી પાંઉ, (એક દીવસનું) અને તેથી વ્રાંઉનનું પાંઉ, ખાધામાં લેવું.

૧૫૭—એથી ઘણી સરસ તાકાત મળે છે. એ ચાલુ ઉપયોગમાં લીધાથી મોટા ફાયદો થાય છે. ઠંડીના દીવસમા ખાસ કરી એ વધારે ફાયદો કરે છે.

૧૫૮—માલ્ટ લીકર (*Malt Liquor*) ગમે તો લેજો.

૧૫૯—એ ફાયદાકારક છે. એનામા લોહીને સુધારવાનો ખાસ ગુણ છે. (*anti-scorbutic.*)

૧૬૦—એ માફક આવશે. (જુલો નંબર ૮૯૫.)

૧૬૧—વ્રાંઉનનું પાંઉ ખાવું.

૧૬૨—ખાણું ખાધા પછી હંમેશાં એનો ઉપયોગ કરવો.

૧૬૩—ચીકાસ કે ચરબ વગરનું (*Lean*) ગોસ ખાવું.

૧૬૪—જો દારૂ પીવો હોય, તો ફક્ત ‘બરગન્ડી’ માફક આવશે.

૧૬૫—એ માફક તો આવશે, પણ તળીને ખાવું નહીં.

૧૬૬—જેમ અને તેમ મોકફ કરવું.

૧૬૭—હંમેશાં થોડાં માખણની સાથે એનો ઉપયોગ કરવો.

૧૬૮—જો દારૂ પીવો હોય, તો ફક્ત ‘કલ્લેટ’ માફક આવશે.

૧૬૯—થોડું થોડું બાફેલું ખાધામાં લેવું.

૧૭૦—ખીલકુલ ચીકાસ વગરનું ઉપયોગમા લેવું.

૧૭૧—એક દીવસનું વાસી ખાવું.

૧૭૨—ઘણું જ થોડું લેવું.

૧૭૩—જોષએ નહીં.

૧૭૪—ટોસ્ટ કરી, માખણ લગાડી ખાવું.

૧૭૫—રોજ એકથી વધારે ખાવું નહીં.

૧૭૬—ચાહે મોકુફ કરવી હીક છે. પણ જો લેવીજ પડે, તો તે ઘણીજ કુમળી (*weak*) લેવી. એક આખાં ચાહેનાં કપમા એકાદ ચમચીજ ખાંડની નાખવી.

૧૭૭—ફક્ત કાચાં ખાવાં.

૧૭૮—એ બદલજમી કરે છે, અને તેથી બાદી થવાનો સંભવ રહે છે. એમા સેહજ જીલાબ લાવવાનો ગુણુ હોય છે. (*Laxative.*)

૧૭૯—એનો ભુજીને ઉપ્યાગ કરવો.

• ૧૮૦—એનો ઉપ્યાગ ઘણોજ થોડો કરવો. ફરીયાદ જો સખત પ્રકારની હોય, તો એ ખીલકુલ મોકુફ કરવું.

૧૮૧—બદલજમીની સેહજ ફરીયાદ કરનારાંઓએ કોકોના એથી ત્રણ કપ આખા દીવસમા જો લીધાં હોય તો તે માટે અટકાવ નથી. પણ તેથી વધારે પીવું નહીં.

૧૮૨—ડીસ્પેપ્ટીક, યાને બદલજમીના દરદીઓએ હંડા પાણીના કરતાં ગરમ પાણી પીધાથી, વધારે ફાયદો થશે. દરએક વખતે ખાણું ખાધા પછી, જો એક ગ્લાસ ભરીને ગરમ પાણી પીધાતુ ચાલુ રાખ્યું હોય, તો તેથી બદલજમી સારી થવાનો સંભવ રહે છે. સખત પ્રકારની બદલજમીના ઘણાક મરજો, એવી રીતે ગરમ પાણી ચાલુ પીધાથી સાજા થયલા છે.

૧૮૩—કુમળી ચાહે પીવાની મનાઈ નથી, પણ તે માફકસર પીવી. એવાં માણસો માટે ચાહે બનાવવાનો સેહલ રસ્તો એજ છે, કે ચાહેના પાતરાં ઉપર ગરમ ઉકળતું પાણી રેડીને, તુરતજ તે નીતારી લેઈ, ઉપયોગ લેવું.

૧૮૪—એકાદ એ કપથી વધારે પીવું નહી. ફરીયાદ જો સખત પ્રકારની હોય, તો ફક્ત દુધને ઉકાળી, તે ઉપરની મલાઈ કાઢાડી લેઈને, તે પીધામા લેવું.

૧૮૫—એ લેવાઈ શકાશે, પણ—પણ ભલાંમણ કરવા જોગ નથી. (જીવો જવાબ નંબર ૧૨).

૧૮૬—બનતાં સુધી મટન ખાધામા લેવું.

૧૮૭—એ ઘણું ખાઈ નહી હોવું જોઈએ.

૧૮૮—જો શોખ થતો હોય તો લેવું, પણ ભલામણ થઈ શકે એમ નથી. (જીવો જવાબ નંબર ૧૦૩)

૧૮૯—જો જરૂર પડે તો ઝંડી, અથવા તો વ્હીસ્કી, સેહજ લેવો.

૧૯૦—ફક્ત ગરમ દુધ (મલાઈ કાઢાડી લીધેલું) લેવું.

૧૯૧—ગોસનો ‘સુપ’ પેહલાં આપવો.

૧૯૨—ઍસ્પેરેગસ (*Asparagus*) ને નામે જણાયલી ઇંગ્રેજી તરકારી (જે તીનના ડબ્બામા પેક કીધેલી મળી શકે છે તે) સમઘાત પ્રમાણમા ખાવી ભલામણ કરવા જોગ છે, કેમકે તેથી પીસાબ ખુલાસાથી થાય છે. તે હજમ થઈ શકે છે, અને તેથી કોઠો પણ સાફ રેહ છે (પ્રમાણ માટે જીવો ચીત્ર)

૧૯૩— * * *

૧૯૪—કોઈખી જાતના કોઠોળ સાથ સરખાવતાં, એ ઘણા પુષ્ટી કારક રેહ છે, જો કે જરૂર પડે ત્યાં સેહજ કઠણ છે. (જીવો ચીત્ર) પણ જો એ સમઘાત પ્રમાણમા ખાધા નહી, તો ભારી પડે છે.

૧૯૫—એમા પુણીકારક તત્વના પ્રમાણનો ભાગ ધણોજ વધારે છે. (જીવો ચીત્ર.) એમા લોહી સુધારવાનો ગુણ હોવાને લીધે, તખી-યતને ધણો ફાયદો કરે છે.

૧૯૬—જીના રમેતીઝમમા થોડો સોજળો વહીરફી, અને પાણી મેળવીને પીધાથી ફાયદો થાય છે. એ સીવાય રમેતીઝમના દરદીએ ખીજી કોઈખી જાતનો દારૂ કદીખી પીવો નહી.

૧૯૭—એ મન અને મગજને તાજગી આપે છે, અને તેટલાં માંદે ધણું ફાયદાકારક છે.

૧૯૮—એમા ખાસ ગુણ એવા છે, કે જેથી રમેતીઝમનો અટકાવ થાય છે.

૧૯૯—બ્રાઉનનું પાંઉ (Brown or Whole-meal-bread) ધણુંજ સારી રીતે માફક આવે છે.

૨૦૦—આખા દાહાડામાં ત્રણથી વધારે કદીખી ખાવાં નહી.

૨૦૧—એ ફાયદો કરે છે.

૨૦૨—બ્રાઉનનું પાંઉ થોડું થોડું ખાવું.

૨૦૩—એથી ભુખ લાગે છે.

૨૦૪—જેઓના શરીરમા લોહી નહી હોય, (Anemic હોય) તેઓએ એ તરકારી જરૂર ખાવી.

૨૦૫—એ ફુટ ખાધાથી કાંઈ પસીનો પડતો નથી.

૨૦૬—જ્યારે પાકેલાં હોય, ત્યારેજ ખાવાં.

૨૦૭—એ લોહીને સાફ કરેછે. એમા પેટ કબજ કરવાનો ગુણ છે. (Astringent).

૨૦૮—કરંમદાં પાકાં હોય છે, ત્યારે સ્વાદીષ્ટ લાગે છે. જેઓના કાઠો કબજ હોય, તેઓએ એ ખાવાં નહી, કેમકે એમા એવો ગુણ છે, કે તેથી કબજાઆત થાય છે. (Astringent.)

૨૦૯—આરાઈટ સેહલથી હજમ થઈ જાય છે. પણ તેથી કાંઈ જોષએ તેવી શક્તી કે પુષ્ટી મળતી નથી.

૨૧૦—જો ‘આઇસીંગ્લાસ’ (*Isinglass*) સાથે મેળવી લીધું હોય, તો ફાયદો કરે છે.

૨૧૧—ખુલ્લી હવા, ડપટેલું આંગ, અને સુકી હવા, એ ત્રણ ચીજ ‘ડાયબીટીસ’ ના દરદીને ખાસ કરી ફાયદો કરે છે.

૨૧૨—એમા ચરખીનો ભાગ વધારે હોવાથી બરોબર હજમ થઈ શકતું નથી. જો વધારે ખાધું હોય, તો માફક આવતું નથી.

૨૧૩—ચરખી કે ચીકાસ વગરનું ગોસ હંમેશાં ખાવું.

૨૧૪—‘મીન્ટ’ (*mint*) પુઢનો. એમાં બુખ લગાડવાનો ગુણ છે. એ સખખને લીધેજ એના પાતરાં જુદી જુદી જાતની તરકારીના સુપમા નાખવામાં આવે છે. એ લોહીને સુધારે છે, બુખ લગાડે છે, અને આંકડીને તોડે છે. (*Stomachic and antispasmodic.*)

૨૧૫—એથી કાંઈ ચાંમડીને નુકસાન થતું નથી.

૨૧૬—ડાયબીટીસના દરદીને એથી કાંઈખી નુકસાન થતું નથી.

૨૧૭—* * * મોઢરી ખાધાથી ખાણુ હજમ થાય છે, અને બાદી થતી અટકે છે. ફફસાં ઉપર એથી સારી અસર થાય છે, અને એથી લોહી સુધરે છે.

૨૧૮—એમા કેદો કબજ કરવાનો ગુણ હોવાને લીધે, એ ફાયદો કરે છે. પણ વધારે લેવાની ભલામણ થઈ શકે એમ નથી.

૨૧૯—એ રાંધીને ખાવું.

૨૨૦—એ વરગના આદમીએને એથી ફાયદો થાય છે.

૨૨૧—જો એ ટીખખું કે ખાદું નહીં રાંધેલું હોય, તો સેહજ-સાજ ખાવામા વાંધા નથી.

૨૨૨—એ સમઘાત પ્રમાણમાં આવું. વધારે ખાધાથી એ માફક આવશે નહીં.

૨૨૩—ધણુજ ફાયદાકારક છે. પણ ઘણાં મોટાં પ્રમાણમાં આવું નહીં.

૨૨૪—‘નરવસનૈસ’ અનેક જાતના થાય છે. ડીસ્પેપ્સિયાથી પણ નરવસનૈસ થાય છે, અને તેથી કોઈ પણ જાતનો ડીસ્પેપ્સિયા, નરવસનૈસના દરદનું એક કારણ લેખાયું છે. કોઈ વખત કબજીયાતથી, લીવર બગડ્યાથી. અથવા તો લોહી નબળું પડી ગયાથી પણ ‘નરવસનૈસ’ લાગુ પડે છે. ચાહે, કારી, દારૂ અને તંબાકુ, એ પણ ‘નરવસનૈસ’ની ખીમારીના કારણ ગણાય છે. નરવસનૈસની મુખ્યત્વી નીશાનીઓમાં, સ્વભાવનું એકાએક ઉસ્કેરાઈ જવું, બેચેની, બેકરારી, એકાએક ભડકી ઉઠવું, તરેહવાર કલપણો કરવી, તથા અધારામાં બીહીવું, એ મુખ્ય નીશાનીઓ ગણાય છે.

૨૨૫—જન એ બરાબર હજમ થતું હોય, તો માફકસર લેવું.

૨૨૬—એ સારી કાંતી માખાણુ સાથે જો લીધું હોય, તો ફીક.

૨૨૭—એ મધ્યમ પ્રમાણમાં લેવું.

૨૨૮—થોડુંજ, પણ ચરબી કે ચીકાસ વગરનું લેવું.

૨૨૯—ગરમ કપડાં ચાંમડી ઉપર પેહડવાં નહીં, પણ નરમ રેશમી યા સુતરાઉ કપડાં પેહડવાં. ગમે તો એવાં કપડાંની ઉપર ગરમ કપડાં પેહડવાં.

૨૩૦—સુતરાઉ કપડાં કરતાં ગરમ કપડાં આંગ ઉપર રાખવાં વધારે સારાં છે. મોસમ-મોસમના બાહાર પ્રમાણે, પેહડવાનો પોશાકો હંમેશાં હિરફેર બદલતાં રેહવું જોઈએ. બાંતુઓએ કંમર ઉપર ટાઇટ પટા, કે છાતી ઉપર ટાઇટ પેહરણુ કદીથી પેહરવાં નહીં.

૨૩૧—જેઓ મેહનત કે મજુરી કરતાં હોય, તેઓને મચ્છીનો ખોરાક પુષ્ટીકારક થઈ પડે છે. બપોરના ખાણું પ્રસંગે ગોસના ખોરાક કરતાં કોઈખી મચ્છીનો ખોરાક વધારે પસંદ કરવા જોગ છે.

૨૩૨—આખા દીવસમા ઓઝામા ઓઝા બે કલાક દરએક આદમીએ ખુલ્લી હવામા રહેવું જોઈએ. એવી કોઈખી સખત પ્રકારની કસરત નહીં કરવી, કે જેથી પસીનો પડે. મધ્યમસર ઝડપે ચાલવાથી ઠીક કસરત થશે.

૨૩૩—કોઈખી જાતની તરકારી, જેમાં લોહી સુધારવાનો ગુણ હોય, તે કોઈખી પુષ્ટીકારક તત્વવાલા ખોરાક સાથે ખાધામાં લેવી.

૨૩૪—બાફેલાં ઈંડાં જેમ બને તેમ મધ્યમસર ખાવાં, અને આખી ડાળના ઈંડાં, જેમ બને તેમ ઓઝાં ખાવાં. ઈંડાં જ્યારે કાચાં પીધામાં આવે છે, ત્યારેજ સર્વેથી વધારે ફાયદો કરે છે.

૨૩૫—એ માફક આવશે. જો દાંતના પારા સુજી આવેલા હોય, તો ગોસને બારીક પીસી યા વાટીને પકાવવું.

૨૩૬—તંબાકુ ખાધાથી, યા (બીડી) પીધાથી જેમ બને તેમ પરહેજ રહેવું, કેમકે તેથી બુખ ઓછી થાય છે. જો તે લેવાની જરૂર પડે, તો રાતના છેલ્લા ખોરાક પછીજ લેવું.

૨૩૭—હાફ-ઑછલ્લ, અથવા તો કાચાં લેવાં.

૨૩૮—લીંબુનો રસ, અથવા તો ‘લેમન જ્યુસ’ પાણી સાથે લીધાથી ફાયદો થશે, પણ તેમાં જરાખી સાકર કે ખાંડ નાખવી નહીં.

૨૩૯—એ બાટીને ખાવી જોઈએ.

૨૪૦—જેઓ એ બીમારી માટે ફરીયાદ કરતાં હોય, તેઓને બીડી પીવાની જો આદત પડી હોય, તો તે એકદમ મુકી દેવી, કેમકે તે ચાલુ રાખ્યાથી મોટું નુકસાન થશે.

૨૪૧—‘રુટ’ બનાવી જો ખાધું હોય, તો ફાયદો થાય છે.

૨૪૨—ન્યમાનુસાર તખીયતવાલાંઓ માટે જે જે જરૂરીઆતોની ભલામણ આ દસ્તાવેજોમા કરી છે, તેના જેવીજ ભલામણ એઓને પણ થઇ શકે છે. (જીવો નંબર ૬૮૫.)

૨૪૩—રાઇ, અને એવાંજ બીજાં ગરમ ખાસીયતવાલાં અચાર, બીલકુલ લેવાં નહી.

૨૪૪—શીઝાં, યા પીળા રંગના માણસોએ ખુલ્લી હવામાં ફરવું હરવું જોઇએ. રોજ સહવાર તેમજ સાંજ બન્ને કલાક, એવાં માણસોએ ફરવા બાહાર નીકળવું. ખુલ્લી હવામાં જરા ઉતાવલે કદમે ચાલુ ફરવાથી, શરીરમાં લોહીના ફરવાની ઝડપ વધે છે, અને તેથી એહરાના રંગમાં રહેતે રહેતે મોટા સુધારો થતો જાય છે. તરવાની કસરત (બાથમા) કાઢાથી વધારે ફાયદો થાય છે.

૨૪૫—‘જીંજર-કેક’ (Ginger Cake) યા સુંડની બીસ્કૅટ વધારે સારો ફાયદો કરે છે.

૨૪૬—મધ્યમસર લેવું, પણ મસાલેદાર હોવું નહી જોઇએ.

૨૪૭—એ ફાયદો કરે છે; પણ જો મલાઇ સાથે ખાધું હોય, તો ઘણુંજ વધારે સારું.

૨૪૮—એના કરતાં ચાવલ વધારે પસંદ કરવા જોગ છે.

૨૪૯—એવાં દરદીઓએ ખુલ્લી હવામા, પોતાનો વખત કાઢા-હેલો વધારે સારો. ફરવા હરવાનું પ્રમાણ દરએક દરદીની શક્તી અને શારીરીક હાલત ઉપર આધાર રાખે છે. ખઇના રોગની શરૂઆતમા બાઇસીકલ ઉપર બેસવાથી, થોડે સ્વારી કરવાથી, તેમજ બીજી કસરતો કાઢાથી બેશક ફાયદો થાય છે. (ખઇના રોગ અને ઇલાજ માટે લંબાણુ વીવેચન વાંચવું હોય, તો જીવો માર્ગ છેલ્લું પુસ્તક સ્ત્રી-દરપણ.)

૨૫૦—મેંઢાંનું ગોસ માફક આવશે, માટે જેમ અને તેમ તે ચરબદાર ખાધામા લેવું. સૌસનો ઉપયોગ કદીબી કરવો નહી.

૨૫૧—ફાયદો કરે છે. (જીવો નંબર ૪૮૮.)

૨૫૨—જરા અધકચરૂં રખાવીને યા અધકચરૂં રંધાવીને ખાવું.
પણ સારી રીતે ચાવી ચાવી ખાવું.

૨૫૩—ઘણું ઘટ બનાવવું નહીં.

૨૫૪—જો પાકાં હોય તોજ ખાવાં. કાચાં ખાધાથી તુકસાંન થશે.

૨૫૫—ખુદરતી ઝરાનું, યા એવુંજ કોઇ પાણી (Mineral water) માફક આવશે.

૨૫૬—જેમ બને તેમ પાણી થોડું પીવું, અને ખ્યાસ મટે તે કરતાં વધારે જરાબી પીવું નહીં.

૨૫૭—જો સારી રીતે અને સહેલથી હજમ થઇ શકે, તો તેથી ફાયદો થશે, પણ જેમ બને તેમ ઓછાં પ્રમાણમાજ લેવું જરૂરનું છે.

૨૫૮—જો ભુજીને ખાધાંમા લીધાં હોય, તો ઘણાં ફાયદાકારક છે. એક યા બે કે ત્રણ, જો બને તો રોજ ખાધામા લેવાં જોઇએ.

૨૫૯—રોજ સહારના પોહોરમા ઉઠતાંને વાર, કાંઇ પણ ખાધા પીધા વગર એક ટંબ્યલર ભરી પાણી પીવું, તેમજ રાત્રે સુતી વખતે પણ તેમજ પીવાની ટેવ ચાલુ રાખવી, તેમજ દીવસમા જેમ બને તેમ જરૂર પડતાં છુટથી પાણી પીવું.

૨૬૦—ઘોલ, અને એવીજ બીજી કેટલીક જાતની મચ્છીઓ ભારી તેમજ ખેસ્વાદ હોવાને લીધે, ભલામણ કરવા જોગ નથી. વળી એ હજમ થવી પણ સહેલ નથી.

૨૬૧—સારી રીતે નીમક લગાડી ઉપયોગમા લેવાઇ શકાશે.

૨૬૨—સારી રીતે ખાશી-રાંધીને મરી મીઠાં સાથે ઉપયોગ કરવો.

૨૬૩— * * *

૨૬૪—અગરજો છાળીને તથા અંદરથી બીઆં કાઢાડીને ખાધી હોય, તો ઘણું સારું.

૨૬૫—મીઠાસ, જેવા કે મધ, જામ, જેલી, મુરખ્યા, વીગેરે બીજી એવી સઘળી ચીજોનો ઉપયોગ, એ વરગનાં આદમીઓએ ધણોજ મધ્યમ-સર કરવો જોઈએ. ખરું જોતાં તો એ સઘળાં વગર ચલાવવું જોઈએ.

૨૬૬—જેટલો જોઈએ તેટલોજ ખોરાક લેવો. વધારે લીધાથી નુકસાન થશે.

૨૬૭—એ વરગનાં આદમીઓને જો દારૂ વગર ચાલતુંજ નહીં હોય, તો તેઓએ ફક્ત સોજો જીન (*Unsweetened Gin.*) લેવો. એ સીવાય બીજો કોઈખી દારૂ તેમને માફક આવનાર નથી. અને તેખી મધ્યમસર પ્રમાણમાંજ લેવો.

૨૬૮—જો કુમળી (*weak*) બનાવેલી હોય, તો મધ્યમસર લેવી. દુધ નાખવું, પણ અંદર ખાંડ નહીં નાંખવી.

૨૬૯—બસએકજ મધ્યમસર મોટો જેવો પટેટો, ખાણું સાથે લેવો.

૨૭૦—સઘળાં ટીખખાં અને ગરમ પ્રકારનાં મસાલેદાર અચાર, હંમેશાં ધણાંજ સેહજસાજ ખાધામાં લેવાં.

૨૭૧—દુધનું પુડીંગ માફક આવશે.

૨૭૨—દીવસમાં ૩-૪ વખત ખાવું, અને થોડું થોડું લેવું.

૨૭૩—લેમેનેડ, જીન્ડરએડ, વીગેરે લેવાનું બંધ કરવું.

૨૭૪—સુપ, તેમજ ગોસની વાણીમાં 'બીફ' ની વાંણી પસંદ કરવા જોગ થઈ પડશે.

૨૭૫—આખા દીવસમાં એકજ લેવું, અને તેખી ધણુંજ ખાફેલું નહીં હોવું જોઈએ.

૨૭૬—ખાવાનું થોડું હોવું જોઈએ, અને તેખી ધણુંજ ધીરે અને ધીમે ચાવીને ખાવું જોઈએ.

૨૭૭—ખોરાક તરીકે એ પસંદ કરવા જોગ નથી.

૨૭૮—જ્ઞાનતંતુની નબળાઈ-(*Nervous Exhaustion*.) એ કાંઈ ખુદ દરદ નથી, પણ શરીરના સઘળાં જ્ઞાનતંતુઓની નબળી પડી ગયલી હાલત દેખાડનારું માત્ર એક ચીન્હ છે. એવાંઓના જ્ઞાનતંતુ-ઓમાં જોઈએ તેટલી તાકાત યા જોર હોતું નથી. મન યાને મગજની ઉપર ચાલુ દયાંન થયાથી, યા મગજમારીના કાંમના ચાલુ દયાંનથી, (*Mental toil* થી) ઉંઘ ઉડી જવાથી, (*Loss of Sleep*.) ચાલુ ચીંતાથી, (*worry*.) તેમજ દારૂના લતથી, યા એવીજ કોઈ ચાલુ દરાંમ ઇલકતથી એવું પરીણામ આવે છે. એવાંઓ હંમેશાં જેમ શીકાં હોય છે, તેમ લોહીઆર પણ હોય છે; તેમજ એવાંઓ જેમ પતલાં હોય છે, તેમજ જાડાં પણ હોય છે.

૨૭૯—એમા દુધ મધ્યમસર પીવું. જે સખત પ્રકારની ખીમારી હોય, તો હંમેશાં દુધને ‘પેપ્ટોનાઇઝ’ (*Peptonized*) કરીને પીવું.

૨૮૦—માફક આવશે. (જુવો નંબર ૨૦.)

૨૮૧—માફક આવશે, પણ કદીખી ઘણું લેવું નહી.

૨૮૨—માફક આવશે ખરું, પણ લલામણ કરવા જોગ નથી.

૨૮૩—નાસ્તા અને અપોરના ખાંણા વચ્ચે ચાર કલાકનો તફાવત, અને અપોરના ખાંણા અને સાંજની ચાહે વચ્ચે ત્રણ કલાકનો તફાવત રાખવો જોઈએ. દીવસમા ચાર વખત ખાણું લેવું.

૨૮૪—મધ્યમસર લેવું. (જુવો નંબર ૫૮૭.)

૨૮૫—શરીરને શક્તી મળે એવાં તત્વો એમા આજ્ઞા નહી હોવાને લીધે, માફક આવે એમ નથી.

૨૮૬—પેહડવાના કપડાં છાતી ઉપર અને અગલ આગળ કદીખી તંગ રાખવાં નહી જોઈએ. કોલર, અદીયાંન ગીરદા, અને ગળેખંધ હંમેશા ઢીળા હોવા જોઈએ. કુંડીના કે ગરમીના દીવસોમા કોઈખી કારણે ગળાંને ગળેખંધ વડે એવી રીતે ડપેટી કે લપેટી નહી લેવું,

કે જેથી ઉકળાટ કે ગુંગળાટ થઇ આવે. કેમકે એવી રીતે ગળાને લપેટી લીધાથી, સરદી લાગવાનો મોટો સંભવ રહે છે. પેહડવાનાં કપડાંનો રંગ, ઠંડીના દીવસો (*Winter*) માથેરો, યાને (*Dark*), અને ગરમી (*Summer*) ના દીવસોમા, ખુલ્લો (*Light*) હોવો જોઇએ. આ વાત જાણીતી છે કે કપડાંના ઘેરા રંગો, સુરજના તપતાં કીરણો જલદીથી ખેંચી (*Absorb*) લેય છે. બાહારના પેહડવાનાં કપડાંની હેઠળનો પેહરવેસ ગરમ હોવો જોઇએ, અને તે (*Under-Clothing*), મોસમ—મોસમ પ્રમાણે બદલાતાં જવાં જોઇએ. સ્ત્રીઓની કંમર, અને પેટ તથા પીકુ વીગેરે શરીરના ભાગો ઉપર તંગ પેહરવેસ કઢીથી સળવો જોઇએ નહીં.

૨૮૭—હંમેશાં સુવા જવાની બરોબર અરધો કલાક આગમજ, રોજ એક ગ્લાસ ગરમ પાણી પીવું, અને દરએક ખાણાંની અરધો કલાક આગમજ રોજ એક ગ્લાસ ગરમ પાણી પીવાનો નીયમ રાખવો.

૨૮૮—આખા દીવસમા તરસ લાગે ત્યારે ગમે એટલું પાણી પીવું. સંદેવારના ઉઠતાંને વાર જો ગરમ પાણીનું એક ગ્લાસ હલવે હલવે પીવાનો નીયમ રાખ્યો હોય, તો તે વધારે સારું.

૨૮૯—*Physical Workers*. મેહનત કરનારાં આદમીઓને એવાં દીલ ઉત્કેરનારાં પીણાં (*Stimulent*) ની જરાખી જરૂર નથી. સામટી રીતે લેતાં, એવી કીસમના પીણાંથી, એવાં આદમીઓની મેહનત કરવાની શક્તી ઓછી થતી જાય છે. તોપણ જો એવું પીણું પીધા વીના ચાલતું જ નહીં હોય, યા કદાચ કોઇ વખત જો પીવું પડે, તો, ‘સ્ટાઉટ’ (*Stout*) વધારે સારી રીતે માફક આવશે.

૨૯૦—ખાંડ વગર, લુંજને ખાધામા લેવું !

૨૯૧—સોજળું પાણી પીવાની ખાસ તપાસ રાખવી. શીટર-માથી ગળાયલું પાણી કાંઇ હંમેશાં સોજળું નીરમળ હોતું નથી.

એટલાં માટે દરએક પ્રકારનો શક દુર કરવા માટે પીવાના પાણીને હંમેશાં ઉકાળીને પીવું.

૨૯૨—એક, કે બે યા ત્રણ ચાર ચમચાથી, એ વધારે લેવું નહી, કેમકે એ વાંછી ઝાણ માફક આવશે નહી.

૨૯૩—એવી દેહવાલાંઓને માટે એ નથી.

૨૯૪—પુખ્તીકારક છે. (જીવો ચીત્રમાં પુખ્તીનું પ્રમાણ.) એમા પુખ્તીનું પ્રમાણ વધારે હોવાથી એ ફાયદો કરશે.

૨૯૫—ન્યમાનુસાર તળીયતવાલાંઓને માટે (Normal Health) જે કાંઈ ચીજોની ભલામણ કીધી છે, તે સઘળી ચીજો એઓને માફક આવશે. (જીવો નંબર ૬૮૯).

૨૯૬—તળીયત અને શક્તીને ટેકવી રાખવા માટે, બેસાસર વખતસર ખાણું ખાવાની ઘણીજ જરૂર છે. દરએક વખત ખાણું ખાધા પછી ચાર યા પાંચ કલાકનો આંતરો વચમાં વહી જવા વગર, કાંઈખી બીજો ખોરાક કદીખી લેવો જોઈએ નહી. ફક્ત સહવારની ચાહેનો નારતો કીધા પછી, પેહલું ખાણું ત્રણ કલાકે લેવું. એ પછીનાં સઘળાં ખાણાં ચારથી પાંચ કલાકને આંતરે લેવાં. રાતનો ખોરાક જેમ બને તેમ હળકા પ્રકારનો અને સેહલથી હજમ થાય એવા લેવો. ખાણું ખાધા પછી કદીખી એકદમ સુષ્ટ જવું નહી. સુવાની ઓઝાંમા ઓઝાં બે કલાક આગમજ, રાતનું ખાણું ખાઈ લેવું જરૂરનું છે.

૨૯૭—શરીરને એ ઝાણ પુખ્તી આપે એમ નથી. (જીવો પુખ્તી પ્રમાણ ચીત્ર.) એમા લોહી સાફ કરવાનો ખાસ ગુણ છે.

૨૯૮—એને માટે આ પત્રોમા સુચવેલી ખોરાકની ચીજો સીવાય બીજી કાંઈખી ચીજોનો ઉપયોગ નહી કરવાની ખાસ ભલામણ કરવામા આવે છે. એટલાં માટે ખોરાકની ખાસ તજવીજ રાખવી. અધ-

યાસીપણાની આદત જેમ બને તેમ મુકી દેવી, અને જેમ બને તેમ મનને અને તનને હંમેશાં રોકેલું રાખવાની તજવીજ કરતાં રહેવું. ખુલ્લી હવામાં ફરવા-હરવાનું ચાલુ રાખવું. (જીવો કસરતની કોલમ).

૨૯૯—દીવસનો થોડોક ભાગ, હંમેશાં ખુલ્લી હવામાં ફરી હરીને કાઢાડવો. પગે ચાલતાં ફરવાની કળવું, યા બાઈસીકલ ઉપર બેસવું. પણ ઠાકી બન્ય ત્યાં સુધી એવી કસરતો કદીબી કરવી નહીં. જેઓ તબીબત અને શક્તીને સુધારવા, અને વધારવા ચાહતાં હોય, તેઓએ ઉપજા નીચમ હંમેશાં ધ્યાનમાં રાખવા. ખુલ્લી હવામાં ફરવા હરવાની કસરત સરવેથી ઉમદા પ્રકારની ગણાય છે. ખાધા પછી એવી કોઈબી પ્રકારની કસરત કરવી નહીં, કેમકે તેથી પાચન-ક્રીયામાં અવરોધ થવાનો સંભવ રહે છે.

૩૦૦—બાદી, એટલે પેટમાં પવનનું જમાવ થવું. એને ફાટી-જીમાં ફ્લેટ્યુલન્સ (Flatulance) કહે છે. બદહજમીયતની એ એક નીશાની છે. એ બીમારીનું પ્રાથમિક કારણ, માફક નહીં આવે એવો ખોરાક, તથા બાદી ઉત્પન્ન કરે એવાં બેહદ પીણાંને આભારી ગણાય છે.

૩૦૧—એવાં લોકોને એથી કાંઈબી લાભ થાય એમ નથી. તોપણ ઉપયોગમાં લેવાની કાંઈ અડચણ નથી.

૩૦૨— * * *

૩૦૩—સુકકો મેવો જેમ બને તેમ થોડો ખાવો; પણ તેના કરતાં તાજું ફુટ ખાવાની વધારે ભલામણ થઈ શકે છે.

૩૦૪—ઠંડીના દીવસોમાં ગરમી આપે એવો ખોરાક લેવો. (જીવો બીજાં દસ્તાવેજો.) જેઓને જરાજરામાં સરદી લાગતી હોય, યા ખાંસી કે સલ્મખમ થવાની તબેહ હોય, તેવાંઓએ સરદી યા ઠંડીના

દીવસોમાં પોતાના ખોરાકની તજવીજ રાખવી. એવાંઓએ રોજ 'કોઈ-લીવર-ઓઇલ' યા તેની કોષ્ટક બનાવટનો ચાલુ ઉપયોગ કરવો. રાખે-તાનો ખોરાક નીચમીત વખતેજ લેતાં રહેવું, અને ખાસ કરી જો હવા અગડેલી યા સરદ હોય, તો ખોરાક નીચમીત લેવાને ભુલવું નહીં. દાખલા તરીકે ઓરડા માણેલી ગરમ હવામાંથી નીકળી, એકદમ ઠંડી હવા, યા ખુલ્લી હવામાં જવું નહીં. તેમજ જે ઓરડામાં પુરતી રીતે હવા આવજવ કરતી નહીં હોય, (*Badly ventilated*) તેનો જેમ અને તેમ ઉપયોગ કરવો નહીં. જેમ અને તેમ ચોખી હવા દમમાં લેવી, અને ખુલ્લી હવામાં ફરવા હરવાની તજવીજ કરવી, પણ ધ્યાન રાખવું કે તેમ કરતાં શરીરને ઠાક ચહડે નહીં. ગળાને કદીથી ગળેબંધ બાંધવો નહીં. પગને સરદી લાગવા દેવી નહીં. પગને જેમ અને તેમ સુકા રાખવા. સરદીનો સરવેથી સરસ ધલાજ એજ છે, કે ખુલ્લી હવામાં જેમ અને તેમ એવી ઝડપે ફરવું, કે જેથી શરીરમાં લોહીના ફરવાથી તેજ વધે, અને સરદીની મલીનતા ચાંમડીના છીદ્રોમાંથી બાહાર નીકળી પડે.

૩૦૫—કોકો થોડાં દુધ સાથ લેવો, પણ ખાંડ વગર તેનો ઉપયોગ કરવો.

૩૦૬—ખુલ્લી હવામાં સારી રીતે ફરવા-હરવાની ખાસ જરૂર છે, પણ ઠાક ચહડે એટલું બધું કદીથી ચાલવું નહીં. (જીવો કસરતનો કોલમ). તરકારી, તેમજ કબજાઆતને તોડે એવી કુટ ખાતાં રહેવું, કે જેથી કોઠો સાફ રહે; અને અવારનવાર અંધોળ પણ કરતાં રહેવું, કે જેથી શરીરની ચાંમડી સાફ રહે. ખોરાકની બાબદ ઉપર ખાસ ધ્યાન આપવાની જરૂર છે. જો કોષ્ટકની ચીજની આદત પડી હોય, તો તેવી ટેવને એકદમ છોડી દેવી.

૩૦૭—ધણુજ થોડાં પ્રમાણમાં લેવું, અને તેખી ફક્ત ચાલે
યા કાશીની સાથેજ.

૩૦૮—એમાં શક્તી મળે એવું તત્વ ધણુજ થોડું છે. (જીવો
પ્રમાણ ચીત્ર.) લોકોને એવો ધકારો હોય છે, કે ‘ખરીયાતી જેલી’માં
શક્તી યાને પુષ્ટીનું તત્વ ધણુજ હોય છે, અને તે ખાધાથી શક્તી
આવે છે, જો કે તે સેહલથી હજમ થાય છે.

૩૦૯—જો પાચનશક્તી બરોબર હોય, તો એ લેવાને વાંધો નથી.

૩૧૦—એથી જીવ જેવો ફાયદો થાય એમ નથી. એમાં પુષ્ટીકારક
તત્વ ધણુજ ઓછું હોય છે.

૩૧૧—એ બપોરના ખાણું સાથે ખાવું નહીં. જેમ જને તેમ
એનો ઓછો ઉપયોગ કરવો.

૩૧૨—હાંડીવાલી તેમજ મધ્યમસરની ગરમીવાલી જગ્યાઓ,
લીવરની બીમારીવાલાં દરદીઓને સર્વેથી વધારે ફાયદાકારક થઈ પડે
છે, અને એવાંઓની તખીયત ત્યાં જલદી સુધરી જાય છે.

૩૧૩—એ વરગનાં આદમીઓને લાયક એ નથી.

૩૧૪—એને દુધ અને ઇડાંની સાથે મેળવી જો ‘ફીડીંગ’
બનાવી ઉપયોગમાં લીધું હોય, તો ધણુજ માફક આવશે.

૩૧૫—ખમીર વગરનું પાંઉ વધારે ફાયદો કરશે. પાંઉનો હમેશાં
‘ટોસ્ટ’ બનાવી, તે ઉપર માખણ લગાડી ઉપયોગ કરવો.

૩૧૬—તાજી બોઇ ફાયદાકારક છે.

૩૧૭—ધણુજ થોડી લેવી. એક આખાં ચાલેના કપમાં એક
અમચીથી વધારે લેવી નહી. બીમારી જે સખત પ્રકારની હોય, તો
ખાંડનો ઉપયોગ બીલકુલ કરવોજ નહી.

૩૧૮—તંગ તતરબંધ પોશાક પેહડવો નહી, કેમકે તેથી ‘લીવર’
બરોબર કાંમ કરી શકતું નથી, અને એ સખજને લીધે તેમા બીગાંડ
થાય છે.

૩૧૯—એવાં આદમીઓએ ઓછામા ઓછું આંદ કલાક સુવું. જો મગજ ઉપર ઘણો ભાર પડ્યો હોય, યા મગજને ઘણી મેહનત પડી હોય, યા દાક ચઢડી હોય, તો એથીબી એક કલાક વધારે સુતાથી વધારે ફાયદો થશે. એવી વખતે જેમ વધારે નીંદ આવશે, તેમ મગજને વધારે રાહાત મળશે.

૩૨૦—કદીબી એનો ઝાજો ઉપ્પેાગ કરવો નહી. ખારીને સેહજ ઉપ્પેાગ કરવો.

૩૨૧—થોડાંક દુધ સાથે લેવું, અને તેમાં ખાંડ બીલકુલ નાખવી નહી.

૩૨૨—પાંઉનો ઉપ્પેાગ કરવાની જો ખાએસ હોય, તો જેમ બને તેમ ઓછું ખાવું. બનતાં સુધી ‘ હોલ-મીલ-બ્રૅડ ’ (*Whole-Meal-Bread*) ખાસ કરી ખાધામા લેવી.

૩૨૩—આખા દીવસમા એક તંદરેસ્ત આદમી માટે, ૨ થી ૩ * પાંઈન્ટ પાણી પુરતું ગણાય છે. જ્યારે તરસ લાગે ત્યારેજ પાણી પીવાનો જો નીયમ રાખ્યો હોય, તો તે વધારે પસંદ કરવા જોગ છે. તરસ લાગ્યા વગર પાણી પીવાની ટેવથી શરીરને મોટું નુકસાન થવાનો સંભવ રેહ છે. ખાતાં ખાતાં પાણી પીવાની જો જરૂર પડે, તો થોડુંક પીવું, પણ ખાણું ખાવાની આગમજ પાણી પીધાથી, ખાધેલું ખાણું જરૂર પત થતાં વીલંબ લાગે છે, કેમકે હોજરીમાં ખોરાકને સીજવવા માટે જે રસ એકઠો થયલો હોય છે, તે પીધેલાં પાણી સાથ મળી જવાથી, ખોરાક હજમ થતો અટકે છે.

૩૨૪—મધ્યમસરની ગરમ રૂતુ, ઘણી સારી રીતે માફક આવશે.

૩૨૫—જેમ બને તેમ સોજી, સાફ, અને ઉકાળેલું પાંણી (*Soft-water*) પીવાની સંલાળ રાખવી. પથરીના મરજવાલાંઓએ પીવા-

* એક પાંઈન્ટમાં ૨૦ આઉસ સમાય છે. કરતા.

ના પાણી વીશે ખુબ સંભાળમા રેહવું, અને ધ્યાન રાખવું કે પીવાનું પાણી જરાખી ખણીજ પદાર્થના તત્વવાલું (Hard) હોય નહી.

૩૨૬—ન્યમાનુસાર તખીયતવાલાં આદમીઓ માટે ખાંનખાંનના જે જે નીયમો આ દસ્તાવેજોમા સુચવેલા છે, તેજ સધળા નીયમો આ વર્ગવાલાંઓને આપાદ અનુકુળ થઇ પડશે. (જુવો નંબર ૨૯૬).

૩૨૭—જવાનીના આહારમા ઉધરતાં આદમીઓના કરતાં, મોટી ઉમરવાલાં આદમીઓ યાને (Advanced age વાલાંઓ) એ ઓછો ખોરાક લેવો, કેમકે તેમના શરીર માણેલાં જુદાં જુદાં અવયવોની ચલવલ, જવાનીના શરીર માણેલાં અવયવો કરતાં ઓછી યાને મંદ થયલી હોય છે. ઉમરના પ્રમાણ પ્રમાણે અને આદમીના શરીર માણેલાં અવયવો (Organs) ની ચલવલ (Activity) ના પ્રમાણ પ્રમાણે, જે ખોરાકનું પ્રમાણ મોટી ઉમરવાલાંઓ ઓછું કરતાં નથી, તો ગાઉટ, અને એવાંજ ખીખં દરદો ઉભરી નીકળવાનો સંભવ રેહ છે. જેમ અને તેમ સાદો ખોરાક જે લીધો, તો તે સરવેથી વધારે માફક આવશે.

૩૨૮—જે કાશી લેવી હોય, તો તે ઘણીજ નરમ (weak) લેવી, અને તેમા ઘણું સરખું દુધ લેવું.

૩૨૯—જેઓ ઘણાં વરસ જીવવા માંગતાં હોય, અને જેઓ જીવીને તંદરોસ્ત રેહવા ચાહતાં હોય, તેઓએ નીચલા ૧૦ નીયમ અખત્યાર કરવા.

૧—કોઇખી જાતનો શોખ હદબાહાર કરવો નહી. ખાસ કરી હંમેશાં ખાવાપીવામા સમઘાતપણે કાંમ લેવું.

૨—ખાવા માટે જીવવું નહી, પણ જીવવા માટે ખાવું. એવો ખોરાક હંમેશા ખાવા માટે પસંદ કરવો, કે જેથી શરીરને

તાકાત અને પુષ્ટી મળે. પણ એવો ખોરાક ખાવા માટે પસંદ નહી કરવો, કે જેથી શરીરને એલર્જીકમ પુગે.

૩—ખુલ્લી અને તાજી હવામાં જેમ બને તેમ વધારે વખત ફરવું. યા રેહવું. રાતના સુવાના ઓરડાની બારીઓ હવાના આવજવ માટે ખુલ્લી રાખવી, અને બારીને મંથાલેના ‘વેન્ડ્રીલેશન’ થોડાં ખુલ્લાં રાખવાં. ઠંડીના દીવસોમાં પણ એજ રીત અખત્યાર કરવી, કેમકે આયુશને લાંબા કરવાની આ એક ભેદભરી યુક્તિ છે.

૪—તંનને તેમજ મનને જેમ બને તેમ સાફ રાખવાં. સફાઈ અને સુવ્યવસ્થાથી દુખ દરદ મોટે ભાગે નાબુદ થાય છે.

૫—કોઈબી ગમીનો ગમ કરવો નહી; કોઈબી ખટપટ કે સંકટ પ્રસંગે ચીંતા કરવી નહી. ચીંતા જીવનો કાળ છે. કેહવત યાદ રાખી, કે:-

‘ચીંતા અએસી ડાકણી, કાટ કલેજો ખાય,—
તખીય બીચારો કયા કરે, કહાં-કહાં દાર લગાય.

૬—અધ્યાસીપણું મુકી દેવું. આજસાઈથી આયુશ ઘટે છે.

૭—સહવારના સકાળે ઉઠવું, અને રાતના વેહલાં સુઈ, પુરતી નીંદ ભોગવવું.

૮—મનના તરંગ, અને હવસોને કાબુમાં રાખવા.

૯—જીંદગીમાં એક ચોકસ નેમે કાંમ કરવું. કાંઈપણ નેમ વગર જેઓ જીવે છે, તેઓ કવચીતજ લાંબી ઉંમર કાઢાડે છે.

૧૦—દુઃખ સુખની એક ભાગીયેણ (પરજીતર) એવી કરવી, કે જેથી તમારો ભવ સુખમાં ગુજરે. નાંહની ઉંમરે લગ્ન કરવાં નહી.

૩૩૦—ફક્ત ‘કલેરેટ’ સીવાય બીજો કોઇથી દારૂ માફક આવનાર નથી. પણ તેથી પાણી નાખી નરમ બનાવી પીવો. પણ જો દારૂ મુકી દીધો હોય, તો વધારે સારું.

૩૩૧—ધણા સરખાં દુધ સાથે જો એ પીધું હોય, તો માફક આવશે.

૩૩૨—એ વરગના આદમીઓને કોઇથી જાતનો દારૂ પીવાની મનાઇ છે. સરદીની દેહવાલાંઓ જો એમ સમજતાં હોય, કે દારૂ પીધાથી આંગમા ગરમી આવે છે, તો તે પીચાર ભુલભરેલો છે.

૩૩૩—રાતી દરાખ (*Red currant*) ફંડક કરે છે. એમા (*anti-putrescent*) વસણાઇ જવું અટકાવવાનો ગુણ હોવાને લીધેજ ઇંગ્લેન્ડે ‘રાતી દરાખની ‘જેલી’ નો (*Red Current jelly*) ગોસ અને શીકારની વાંણી સાથે ઉપયોગ કરે છે.

૩૩૪—તંગ તતરખંધ પોશાકો કદીથી પેહડવા નહીં. ગળાને જેમ અને તેમ ખુટલું રાખવું. સ્ત્રીઓએ જાતી ઉપર તંગ પેહરણ પેહરવાં નહીં.

૩૩૫—તંબાકુથી મગજને ઘેન આવે છે, તેથી મગજમારીનું કાંમ કરનારાઓએ, પોતાનું કાંમ કરતી વખતે તંબાકુ તરક કરવો જોઇએ. તોપણ મનની ઠાક ઉતારવા, ફક્ત દુરસદને વખત સેહજ-સાજ તંબાકુનો ઉપયોગ કોઇથી ફાયદો થાય છે.

૩૩૬—ખરંગ-ડી માફક આવશે. ખરૂં જોતાં તો કોઇથી જાતના દારૂની જરૂર નથી. મગજમારીનું કાંમ કરનારાંઓને ખાધા પછી, તેમજ ખાણાની આગમજ દારૂ પીવાની આદત ખરેખર ઘણીજ નુકસાનકારક થઇ પડે છે.

૩૩૭—આટાની બનાવટનો કોઇથી ખોરાક માફક આવશે નહીં, એટલાં માટે, જેમ અને તેમ તે ઘણો થોડો થોડો ખાવો,

અને અઠવાડીયામાં બેજ વાર ખાવાનો નીયમ રાખવો. કુટનો ખોરાક બેશક મનમાનતો અને ફાયદાકારક થઈ પડશે.

૩૩૮—‘બીટર-એલ’ (વેદાતમા બાટલીમાં ભરેલો) માફક આવશે. જોકે તેની કાંઈ જરૂર નથી. (જુવો નંબર ૧૨૪.)

૩૩૯—શરીરના દરએક અગત્યના માસના લોચા (*Muscles*) ની હીલચાલ થવી જોઈએ. તરવું, દોડવું, વીગેરે એવીજ બીજી કીસમ કીસમની કસરતો, માફક આવશે. સાધકલ સ્વારી બીનજરૂરની છે, કેમકે જ્યારે અતેજ થાય છે, ત્યારે ઘણીક વાર તેથી હૃદય (*Heart*) ઉપર માથી અસર થાય છે.

૩૪૦—મટનનો ખોરાક મોટે ભાગે, સધળી જાતનાં બાંધાવાલાં-એને માફક આવે છે. ‘બીફ’ (ગાયના ગોસ) કરતાં તે સેહલથી હજમ થાય છે. તે પુખ્તીકારક હોવાથી, બીજાં કાંઈબી જનવરના માસ કરતાં તેનો છુટથી ઉપયોગ થઈ શકે એમ છે. (જુવો પુખ્તી પ્રમાણુ માટે ચીત્ર.)

૩૪૧—લોહીના બગડવાથી ગાઉટ થાય છે. શરીર માંહેલાં લોહીની અંદર યુરીક એસીડ મોટાં પ્રમાણમાં ઉત્પન્ન થવાથી, (*Uric acid*) લોહીની બગડેલી હાલતને લીધે ગાઉટનું દરદ લાગુ પડે છે. લોહીની અંદર આ એસીડના જમાવ થવાથી, નાંહનાં નાંહનાં સાંધાઓમાં સોજો આવી કલતર અને વેદના થવા માંડે છે, અને ખાસ કરી અંગુઠો એ દરદથી વધારે હુરાન થાય છે.

૩૪૨—હલકાં હલકાં પણ ગરમ કપડાં ખાસ કરી પેહડવાં.

૩૪૩—માફક આવશે. (જુવો નંબર ૨૧૪.)

૩૪૪—લીંબુ (*Lemons*) સીવાય, દરએક જાતની ફુટ, બહુ નુકસાનકારક થઈ પડે છે, તેથી તે તરક કરવી.

૩૪૫—સેહજસાજ ખાવું. ‘જ્ઞાન-ચીઝ’ ખીલકુલ ખાવું નહીં.

૩૪૬—સુષ્કી, અને સેહજસાજ ગરમ હવા, જરૂર માફક આવશે.

૩૪૭—ડાયાબીટીસના દરદીઓને કોઈ વાર ઘણી જીપ લાગતી હોવાથી, તેમના ખોરાક ઉપર કાંઈક આંકાશ રાખવો જરૂરનો થઈ પડે છે. આ દસ્તાવેજો અંદર જણાવેલી ખોરાકની વસ્તુઓનો નીચમ પ્રમાણે ઉપયોગ ટીકાથી મોટો લાભ થવાની આશા રહે છે.

૩૪૮—એ લોહીને સાફ કરે છે, જે કે એમા શકતી આપનારું તત્ત્વ કાંઈ ઝાણું નથી. (જીવો પ્રમાણ ચીત્ર). એ અવારનવાર ખાતા રહેવું.

૩૪૯—ગરમ રૂતુથી દુર રહેવું. મધ્યમસરની ગરમ હવા માફક આવશે.

૩૫૦—એનો ઘણોજ જીજ ઉપયોગ કરવો.

૩૫૧—રોજ ઘણું સરખું સોણું દુધ ચાલુ પીધાથી ફાયદો થયેલો જણાશે. જો દુધ માફક આવતું હોય, અને તે બરોબર હજમ થતું હોય, તો ફક્ત તેની ઉપરજ સંતોશ પકડવાથી મોટો ફાયદો થશે.

૩૫૨—નવ કલાકથી ઓછું નહીં સુવું. દસ, યા અગીયાર કલાક સુતાથી વધારે ફાયદો થશે.

૩૫૩—ઓઝાંમા ઓઝાં આઠ કલાક સુવું. વેહલાં સુવું, અને વેહલાં ઉઠવું. હંમેશાં એવાંઓએ પોતાનું માથું ઉત્તર દીશા (North) તરફ રાખીને સુવું.

૩૫૪—ગરમ પાણીથી રોજ અંધોળ કરવી. (Warm Bath.) નાહતી વખતે આંગને સારી રીતે ઓળવું, અને નાહી રેહા પછી પેટ-પીડ અને પાસળાંની બાજુઓ ખુબ તરેહથી મસલવાં. જો ટરકીશ બાથ લેવાના સંજોગ મળતા હોય, તો દર અડવાડીએ એક વખત તે લેવાની તજવીજ કરવી.

૩૫૫--ચીકાસ વગરની કાઠળી મચ્છી એવાં માણસોને નકાંમી જેવી થઇ પડે છે.

૩૫૬--સુવા-મેસવાના ઓરડા ખુલ્લા અને હવા-ઉજાસવાલા રાખવા જોઇએ. મરીઆં વાળી સુવું નહી, કેમકે તેથી 'લીવર' (કલેબ્રુ) દબાય છે, અને એવી રીતે સુતાથી લોહી કલેબ્રુમાં ખરોખર ફરતું અટકે છે. ચીંતા, ધાસ્તી, શીકર, તેમજ ગુસ્સે થવા કે ચીરડાવાથી પરછેજ રહેવું. રોજ ખુદલી હવામાં ફરવું હરવું. [જીવો કસરતની કોણમ]. ખાવા પીવાનું બીજાં દસ્તાવેજોમાં સુચવ્યા પ્રમાણે લેવું.

૩૫૭--પ્રાંઠિન-પ્રૅડ-(પાંઉ) ખાવું.

૩૫૮--એવાં આદમીઓને એ ચીજ માફક આવશે નહી.

૩૫૯--ચરબી વગરના બેકન કરતાં ચરબદાર બેકન વધારે જરે છે. બેકન ઠંડીના દીવસોમાં વધારે માફક આવે છે. ગરમીના દીવસોમાં જેમ બને તેમ, એ બોથું ખાધેલું સારું.

૩૬૦--માફક આવશે.

૩૬૧--એ માફક આવે એમ નથી.

૩૬૨--સાત કલાકથી વધારે સુવું નહી. રાત્રે વેહલાં સુવું, અને સહવારે વેહલાં ઉઠવું.

૩૬૩--જો ખાંડ લેવીજ પડે, તો ઘણીજ થોડી, યા સેહજ લેવી.

૩૬૪--મીડી બીસ્કીટ કે પેસ્ત્રી ખાવાં નહી.

૩૬૫--એ લીવરને (કલેબ્રુને) ગુણકારી છે.

૩૬૬--એ માફક આવશે. બુકા (Kidney) ની ઉપર એથી સારી અસર થાય છે.

૩૬૭—એ સેહલથી હજમ થાય એમ નથી, અને તેટલાં માટેજ જેમ બને તેમ એનો મધ્યમ પ્રમાણમાં, યા ધણોજ થોડો ઉપયોગ કરવો.

૩૬૮—જેઓ એ મરજની ફરીયાદ કરતાં હોય, તેઓને એ કદીબી માફક આવે એમ નથી.

૩૬૯—હંમેશાં એના ઉપર થોડો ચીકાસ લગાડીને ઉપયોગ કરવો.

૩૭૦—નુકસાનકારક છે. ખીલકુલ ઉપયોગ કરવો નહી.

૩૭૧—એમા ચીકાસ ધણો હોવાથી, એ માફક આવે એમ નથી.

૩૭૨—એ માફક આવે એમ નથી.

૩૭૩—ઘણી 'સ્ત્રોંગ' ચાહે પીવી નહી, પણ નરમ(*weak*) ચાહે પીવી.

૩૭૪—ગરમીના દીવસોમા એનો ઉપયોગ જેમ બને તેમ ઓછો કરવો જોઈએ.

૩૭૫—સંહજસાજ મધ્યમપણે એનો ઉપયોગ કીધાથી ફાયદો થાય છે.

૩૭૬—આલકોહોલની બનાવટવાલાં સઘળાં પીણાં, માથાંના દુખારાના મુળ કારણ તરીકે ગણાય છે, અને તેટલાં માટે તેમને તરક કરવાં જોઈએ.

૩૭૭—જેમની પાચનશક્તી મજબુત હોય, તેમને માફક આવે છે. એનો ઉપયોગ કોઈ કોઈ વાર કરવો, અને ગરમીની મોસમમા, ખીલકુલ એને હાથ પણ લગાડવો નહી.

૩૭૮—એવાં આદમીઓએ, આ દીર્ઘઆયુશી-દસ્તાવેજોનો સારી રીતે ઉપયોગ કરવો ઘટે છે. સખત મેહનત, કે ઘણી કસરત ખીલકુલ કરવી નહી. [જીવો કસરતની કોલમ]. મનના સઘળા જીરસાને

જેમ અને તેમ કુંડા રાખવાની તજવીજ કરવી. ખુદલી હવામાં જેમ અને તેમ વધારે વખત રહેવું, અને સુવા-એસવાના ઓરડા, હવા-ઉઘાવાળા રાખવા જોઈએ.

૩૭૬—જરૂર પત થશે નહીં, અને અવગુણુ કરશે.

૩૮૦—એ જો સારી રીતે રાંધેલું હોય, તો ખાવામાં અડચણ નથી, પણ એનો મધ્યમસર ઉપયોગ કરવો.

૩૮૧—એવાં આદમીઓએ એકસ પ્રકારની કસરત કરવી જરૂરની છે. દાખલા તરીકે હાલેસાં મારવા [Rowing] ની કસરત ઘણીજ ગુણુકારી છે. તરવાની કસરતથી, તેમજ ખુદલી હવામાં ઉતાવલે કદમે ચાલવાથીબી કાયદો થાય છે. પણ એ સઘળી કસરત હમેશાં મધ્યમસર કરવી જોઈએ.

૩૮૨ બીફ નહીં, પણ મટન ખાવું.

૩૮૩—એ ફક્ત સોહરમને ખાતર વપરાય છે, એટલુંજ નહીં પણ તે ઉપરાંત એમા આંકડીને તોડે એવો ('એન્ટી-સ્પૅઝમોડીક') ગુણુ પણ સમાયલો છે. [antispasmodic]

૩૮૪—* * *

૩૮૫—એનો મધ્યમસર ઉપયોગ કરવો.

૩૮૬—ડાયરીયાની બીમારી કદીબી ચલાવી લેવી નહીં. ખાસ કરી નાંહનાં બાળકો અને ઘરડાં આદમીઓ માટે એ એક જોખમભરી બીમારી થઈ પડે છે. ડાયરીયા જેવો લાગુ પડે, કે સઘળી જાતનો ખોરાક એકદમ બંધ કરવો, અને દરદીને ફક્ત હલકા ખોરાક ઉપર રાખવું. દુધ અને કંજી [જાતજાતની.] જેવો ખોરાક ચાલુ કરવો. કંજીમા થોડો 'આઇસીંગ્લાસ' [Isinglass] નાખીને બનાવ્યાથી,

તે વધારે ગુણુકારી બનશે. એવે સમે કાઢખી ચીજ ઠંડી લેવી નહી, પણ મેહજ ગરમ લેવી. ડાયરીયા બંધ થતાં, પાછો તુરતજ ખોરાક ચાલુ કરવો નહી, પણ રકતે રકતે થોડું થોડું આપવાની શરૂઆત કરી, અસલ ખોરાક ઉપર દરદીને લાવી મુકવું. ચીકન, હાફ-બ્રૅડ્સ ઇગ્, બુંજેલી મચ્છી, વીગેરે સહેલથી હજમ થાય એવો ખોરાક શરૂ કરવો. (જીવો બીજાં દસ્તાવેજો.)

૩૮૭—બચ્ચાંઓને ચીકાસદાર ખોરાકની જરૂર છે. સોજું માખણ બચ્ચાંને છુટથી ખાવા દેવું.

૩૮૮—એ મેહજસાજ લીંઘું તો ચાલશે, પણ કાકા, અને ચોકા-લેટથી વધારે ફાયદો થશે. (જીવો લીંઘુની કૉલમ.)

૩૮૯—હજમ થશે ખરું, પણ એથી ઝાઝો ધરવ મળે એમ નથી.

૩૯૦—એનો જો મધ્યમસર ઉપયોગ કરીએ તો ફીક છે.

૩૯૧—એ વધારે ખાંધાથી માફક આવશે નહી. મેહજસાજ ઉપયોગ કરવો.

૩૯૨—ધણું સ્વાદીષ્ટ અને ધણું રસદાર ચીઝ (Cheese) ખાવું નહી. ડચ ચીઝ સારી રીતે માફક આવશે.

૩૯૩—એ સેહલથી જરૂરપત થાય એવું નહી હોવાને-લીધે, એનો ઉપયોગ કરવાની લલામણુ થઇ શકતી નથી.

૩૯૪—આંહ કલાક ઉંઘવા માટે પુરતા છે.

૩૯૫—એ એવી પ્રકૃતિવાલાંઓને માફક આવે એમ છે.

૩૯૬—આંહ કલાકથી વધારે સુવું નહી. અધુરી ઉંઘથી માથું દુખવાનું દરદ લાગુ પડે છે. સુવાનો ઓરડો હવા અને ઉજ્જસવાસો હોવો જોઈએ.

૩૯૭—એનો ખીલકુલ ઉપયોગ કરવો નહી. [વાંચો નંબર ૩૭૯.]

૩૯૮—એવાં આદમીઓને માફક આવે એવી, અને સેહલથી હજમ થાય તેવી મચ્છી ખવડાવવી.

૩૯૯—એ સેહલથી હજમ થાય એમ નથી.

૪૦૦—જો તમારી પાચનશક્તી ઘણી સારી હોય, તો એ ખાવાની મનાઇ નથી.

૪૦૧—મધ્યમસર પ્રમાણુમા જો ઉપ્યોગ કીધો હોય, તો અડચણ જેવું કાંઇ નથી.

૪૦૨—જો બીલકુલ મોળું (મીઠાસ વગરનું) હોય, તો ફાયદાકારક છે.

૪૦૩—સુખેથી ઉપ્યોગ કરવો.

૪૦૪—બીલકુલ ઉપ્યોગ કરવો નહી. એવાંઓને માખણથી વધારે ફાયદો થશે, તેમજ તે માફક પણ આવશે.

૪૦૫—મનને તેમજ તનને ઘણી મેહનત આપવી નહી. ખોરાકના બાબમાં તપાસીને કાંમ લેવું. જે જે ખોરાકની વસ્તુઓની આ દસ્તાવેજોમાં સુચના કરી છે, તેમાથી માફક આવતી ચીજોને પસંદ કરવી. ગરમ પાણી ઘણું ગુણુકારી છે, કેમકે તેથી પીતનું જોર નરમ પડવાનો મોટો સંભવ રહે છે.

૪૦૬—બીલકુલ ઉપ્યોગ કરવો નહી, કેમકે તેથી પેટમા અવગુણુ થવાનો સંભવ રહે છે. (*will continue the irritation of the bowels*).

૪૦૭—ચીકાસવાલી ચાંમડીની ઉપર એથી કાંઇ પણ અસર થતી નથી.

૪૦૮—છોકરાઓનુ બચપણુ, પંદર વરશની ઉંમર સુધી ગણાય છે, કેમકે પંદર વરશ પછી છોકરાઓ જવાનીના બહારમાં આવેલા

ગણાય છે. છોકરીઓનું અચપણ આપણા દેશમાં ૧૩ થી ૧૪ વરસની ઉંમરે પુરું થાય છે, અને પંદર વરસમાં તેઓ જોખનના બહારમાં આવી, ‘સ્ત્રીવેશ’માં આવેલી કેહવાય છે. કોઈ વાર છોકરીઓ એથીબી જલદી સ્ત્રીવેશમાં આવે છે.

૪૦૯—સેહજસાજ પ્રમાણમાં લેવાઈ શકાશે.

૪૧૦—ખીનનું કરસાં કરતાં એ વધારે માફક આવશે.

૪૧૧—થોડા પ્રમાણમાં એનો ઉપયોગ કરશો, તો ઠીક છે.

૪૧૨—ઠંડીના દીવસોમાં એ મધ્યમ પ્રમાણમાં લેવાની ખાસ જરૂર છે. ચીકાસથી આંગમાં ગરમી અને શક્તી આવે છે, એટલુંજ નહીં પણ ખોરાક તરીકે ખાધેલી કેટલીક વસ્તુઓને, શરીરમાં હજમ કરવાના કાંમમાં, તે મદદ પણ કરે છે.

૪૧૩—*Passionate* યાને ગુસ્સાવાલાં આદમીઓએ હંમેશાં ધ્યાન રાખવું, કે કોઈખી પ્રકારના સખત મનોવીકાર (*Emotions*) થી હાર્ટ (દીલ) ઉપર ઘણીજ ખરાબ અસર થાય છે. એવી રીતે દરએક વખત ઉભરી નીકળતા ગુસ્સાથી, જીંદગીની હૈયાતી ચોકસ પ્રમાણમાં ઓછી થતી જાય છે, એ ખીના લુલવી નહીં. એટલાં માટે એવાં આદમીઓએ, પોતાના મન ઉપર કાબુ રાખતાં શીખવું જોઈએ એટલુંજ નહીં, પણ તે ઉપરાંત એવાંઓએ કેવા ખોરાક ઉપર રેહવું, અને કેવી રીતે સંસારમાં વર્તવું, તે આ દીર્ઘાયુશી દસ્તાવેજો ઉપરથી માલમ પડશે.

૪૧૪—એનો ઉપયોગ મધ્યમ પ્રમાણમાં કરવો.

૪૧૫—એ વર્ગના આદમીઓ માટે એ ગુણકારી છે.

૪૧૬—જેમ જેમ મગજને વધારે કસવામાં આવે, તેમ તેમ શરીર વધારે નબળું થવાના સંભવ રેહ છે. શરીર વધારે

મેહનત કરી શકતું નથી. મગજમારી કરનારાંઓ, કસરત કરનારા અને તાલીમખાજોના અખાડાની હરીફાઈમાં સંતોષકારક પરીણામ દેખાડી શકતા નથી. મગજમારી કરનારાંઓને ચાલવાની, તેમજ લૌન-ટૅનીસ, કે એવીજ બીજી કસરતો અને રમત-ગમતો વધારે માફક આવે છે.

૪૧૭—મીઠી પીસાબનો મરજ, ફક્ત ખોરાક ઉપર સંભાળભરી તજવીજ રાખ્યાથી નરમ પડે છે, અને કોઈ કોઈ વાર તો તે સાળે પણ થાય છે. એ મરજવાલાંઓએ ખાંડ, તેમજ ‘સ્ટાર્ચ’વાલી સઘળી ખોરાકની વસ્તુઓ ખીલકુલ ખાવી નહી. ધ્યાન રાખવું, કે મીઠી પીસાબના મરજથી દરદીનું શરીર ખવાઈ-તવાઈ જાય છે, તેટલાં માટે જેમ અને તેમ દરદીએ પુષ્ટીકારક ખોરાક હંમેશાં લેતાં રહેવું.

૪૧૮—કદીબી છ કલાકથી વધારે સુવું નહી.

૪૧૯—બરોબર કસરત નહી કીધાથી, ઉંઘ આવતી નથી, એ વાત ધ્યાનમાં રાખવી. ઉંઘ વગરના આદમીઓએ હંમેશાં મધ્યમસર મેહનત કરવી, પણ કદીબી ઠાક ચહડે એટલી બધી હદ સુધી મેહનત કરવી નહી.

૪૨૦—જે [રાત્રી] રેતી સેહજબી જતી હોય, તો એ ચીજનો કદીબી ઉપયોગ કરવો નહી.

૪૨૧—ચાહે જે નહી પીશે તો વધારે સાફ, પણ જે પીવીજ હોય, તો જેમ અને તેમ વધારે નરમ (weak) બનાવી પીવી, અને તેમાં ખાંડ ઘણીજ થોડી નાખવી.

૪૨૨—ચાહેના કરતાં એ વધારે સારી રીતે માફક આવશે નહી.

૪૨૩—તપાસજે, કે ઘણી ‘સ્ત્રોંગ’ નહી હોય. ઘણી ‘સ્ત્રોંગ’ ચાહેથી માથું દુખવા માંડે છે.

૪૨૪—એ પુષ્ટીકારક હોવા ઉપરાંત શરીરની અંદર ગરમી પેદા કરે છે. ગરમીના દીવસોમાં એનો ઉપયોગ ઓછો કરવો.

૪૨૫—ખીજાં ગોસ્ત જેવું એ માફક આવશે નહીં.

૪૨૬—રોજ ખુલ્લી હવામાં ચાલુ મધ્યમસર કસરત કરતાં રહેવું, પણ કદીખી ઠાક ચઢડે એમ કરવું નહીં. સાષકલીંગ, કે એવી ખીજ કોઈ કસરત નહીં કરવી, કે જેથી પસીનો પડે.

૪૨૭—જેઓ એ ખીમારીની ફરીયાદ કરતાં હોય, તેઓએ એથી દુરજ રહેવું.

૪૨૮—સધજો આધાર ઉંઘ ઉપર રેહ છે. જો સારી જેવી ઉંઘ આવતી હોય, તો આંઠ કલાક સુવું. સુતેલાંને કદીખી ઉઠાડવું નહીં.

૪૨૯—એ માફક નહીં આવશે. બચ્ચાંઓને એથી ‘ટેપ-વરમ’ (ચપટા કરમ) થાય છે.

૪૩૦—એનો ઉપ્યોગ ઘણોજ મધ્યમસર કરવો, નહીં તો નુકસાન કરશે.

૪૩૧—માફક આવે એવી કસરત કીધાથી બદલજમી થતી ઘણી વાર અટકે છે. પણ આ વાત ધ્યાનમાં રાખવી, કે એવી કસરત મધ્યમસર પ્રમાણમાંજ કરતાં રહેવું. ચાલવાની કસરતથી ‘ડીરપેપીક’ લોકોને મોટો ફાયદો થાય છે. ખાંજી વાત ધ્યાનમાં રાખવી, કે બદલજમી અતવાલાંઓએ ખોરાક લેવાની આગમજ, તેમજ ખોરાક લીધા પછી કદીખી કસરત કરવી નહીં. એવાં દંદીઓએ, નાસ્તો કીધા પછી, અને બપોરના ખાંજીનો વખત થાય તે આગમજ, કસરત કરી લેવી ફાયદાકારક છે. ભરેલાં પેટ ઉપર, તેમજ ખાલી પેટ કદીખી કસરત કરવી નહીં.

૪૩૨—પાહાડી હવાથી વધારે ફાયદો થશે. પણ એવે ઠેકાણે અગરજો જવાતું નહીં હોય, તો ગામડાંની હવા પણ માફક આવશે.

૪૩૩—જેઓને ‘બ્રાઇટ્સ-ડીઝીસ’ (Bright's disease) હોય, તેઓએ એનો ઉપ્યોગ કરવો.

૪૩૪—મધ્યમસર પ્રમાણમા એનો ઉપયોગ થઇ શકે. એમા સેહજ જીલાય લાવવાનો (Aperient) ગુણ હોય છે.

૪૩૫—ચોખ્ખા, તેમજ મસાલેદાર મીઠાંણ ખાવાં નહી.

૪૩૬—એનો ઘણોજ મધ્યમસર ઉપયોગ કરવો. (જીવો નંબર ૮૫૨).

૪૩૭—સેહજસાજ પીજો, પણ ખોરાક લેતી વખતે ના પીતાં. ખોરાકની એક કલાક આગમજ યા એક કલાક પાછલ પીવું.

૪૩૮—લાઇમ-જ્યુસ યાને લીંબુના રસની મીસાલ, ખસના દરદ-વાલાંઓને એ ગુણ કરે છે. [Anti-scorbutic]

૪૩૯—જરૂર કરતાં વધારે પીધાથી, ખોરાક હજમ થવાની ક્રીયાના કાંમમાં ખલલ થાય છે. ખોરાક ખાવાની આગમજ, યા ખોરાક ખાતાં ખાતાં કદીખી પીવું નહી.

૪૪૦—છોકરાંઓને ખુદલી હવા અને ઉજ્જસ સાથ, રમતગમતની ઘણીજ જરૂર હોવાને લીધે, તેમને ફરવા હરવાની દરએક જોગવાઇ કરી આપવી જોઇએ. તેઓને ઘરની બાહાર ફરવા અને દોડધામ કરવા દેવી જોઇએ. તેમનો સુવાનો ઓરડો, તડકું અને ઉજ્જસ તથા હવા આવે એવો હોવો જોઇએ. છોકરાંઓ, અંધારાંમાં રહેવાથી નબળાં અને ચીરડાઉ થઇ જાય છે. બચ્ચાંઓને હંમેશાં નાક વાટે દમ લેવાની ટેવ પાડવી, અને ચાલતી કે ફરતી વખતે મોહોડું બંધ રાખી ચાલવાની તેઓને આદત શીખવવી જોઇએ. એથી તખીયતમાં મોટો સુધારો થતો જશે, અને અનેક દરદો થતાં અટકશે. વખતસર ખોરાક લેવાની પેહલેથીજ ટેવ પાડવી જોઇએ. વખત કવખતે બચ્ચાંઓને કદીખી ખાવાનું આપવું નહી. અમુક વખતે ખુદરતી હાજતોએ જવાની પેહલેથીજ ટેવ પાડ્યાથી ડાકટરની દવા કદીખી કરવી પડશે નહી. બચ્ચાંને જેમ બને તેમ જીલાયની દવા ઓછી આપવી, પણ તેને બદલે જીલાય લાવે એવી કુટ (અંજીર, એપ્લસ, વીગેરે) આપતાં રહેવું.

૪૪૧—એમા ચરખી ઘણી ઓછી હોય છે. એ પુખ્તીકારક અને હજમ થાય એવું છે.

૪૪૨—એ માફક આવે એવું નથી. વળી એથી શક્તી આવે એમ પણ નથી. (જીવો નંબર ૩૦૮).

૪૪૩—કોઈપણ જાતનાં કોટલાંવાલાં સુકાં ફળ યા મેવો, જેમા તેલનો ભાગ ઓછો હોય છે, તે સેહલથી હજમ થાય છે.

૪૪૪—મીઠાંણુ, યા પુડીંગ, જેમા ચીકાસનો ભાગ હોય, તે પુખ્તીકારક થઈ પડે છે. પણ તે સેહલથી હજમ થાય, માટે થોડું ખાવું.

૪૪૫—એનો ઉપયોગ થોડાં પ્રમાણમા કરવો.

૪૪૬—એ પુખ્તીકારક છે, પણ હજમ થવું મુશ્કેલ છે. (જીવો ચીત્ર) એમાં તેલનો મોટો ભાગ હોય છે.

૪૪૭—આ દસ્તાવેજોમા લખાયેલા ખોરાકની ટીપમાંથી, સંભાળીને ખોરાકની વસ્તુઓ શોધી કાઢાડી, તેનો ઉપયોગ કરવો. પેટ આવવાની જરૂર હોવાથી, તે ચાલુ વખતસર રોજ આવતું રહે એમ કરવા માટે, મુકરર કરેલે વખતે, રોજ હાજતે જવાની ટેવ પાડવી, યા નીયમ રાખવો. સહવારના નાસ્તો કીધા પછી, રોજ હાજતે જવાનો વખત મુકરર કરવાની ભલામણ થઈ શકે છે. જીલાબની દવાઓ જેમ બને તેમ લેવી નહી. જીલાબી અસરવાલી કુટ અને ભાજી-તરકારીનો ઉપયોગ જેમ બને તેમ કરવો.

૪૪૮—માલ્ટ-લીકર પીવો નહી. પીવાનું પાણી હંમેશાં ઉકાળ્યા પછી ગાળીને પીવું, કે જેથી પાણીમા જો કાંઈ જંતુ હોય, તો તે જંતુનો નાશ થઈ જાય. વળી દુધ તાજું અને સોજું હોવું જોઈએ, અને એજ કારણે તેને ઉકાળીને પીવું જોઈએ.

૪૪૯—સઘળાં પીણાં કરતાં એ પીણું વધારે દીલખુશ અને સરસ છે. એ પુષ્ટીકારક ધણું છે, પણ અંદર ચરબીનો ભાગ હોવાથી થોડું ધણુ ગરમ (heating) છે.

૪૫૦—માફક આવશે. (જીવો નંબર ૩૫).

૪૫૧—ખસના દરદવાલાંએને એ ગુણુ કરે છે, પણ કાંઈખી જીવ જીવું પુષ્ટીકારક તત્વ અંદર હોતું નથી. (જીવો ચીત્ર.)

૪૫૨—બેજાંને સારી શક્તી અને તાકાત આપે છે.

૪૫૩—એ મધ્યમસર ખાવું જોઈએ.

૪૫૪—એ પીણું પીધામાં જેટલું સ્વાદદાર, તેટલું પેટમાં ગયા પછી નુકસાન કરનાર છે.

૪૫૫—એમા પુષ્ટીકારક તત્વ ધણુજ થોડું છે. એની અંદર લોહી સાફ કરવાનો ગુણુ હોવાને લીધે, એ ફાયદાકારક થઈ પડે છે. (Blood purifier.)

૪૫૬—જો મરજી થાય, તો સેહજસાજ લેજો.

૪૫૭—કાશી, કે કોકોના કરતાં સાફ નથી.

૪૫૮—સેહજસાજ લેશો તો ચાલશે. (જીવો નંબર ૬૦).

૪૫૯—ચાહેના જેટલું માફક આવશે નહીં.

૪૬૦—દાર (Spirituuous-liquors) થોડો કે ઘણો પીધાથી હોજરીમાં સોજો આવે છે, અને બેજાંને નુકસાન કરે છે. જેઓની તબીયત ન્યમાનુસાર (Normal) હોય, તેઓને એવા દારૂની જરાખી જરૂર નથી. વહીરફી જો ખરેખર ઘણો ડિયો હોય, તોજ અવગુણુ કરશે નહી. ઐન્ડી પીધાથી નુકસાન થશે.

૪૬૧—માફક આવશે.

૪૬૨—અગરજો રૂમેટીઝમ, ગાઉટ, યા રેતીના મરજની દેહ હોય, યા સેહજખી એ દરદની કસર લોહીમા હોય, તો એને ખીલકુલ ખાતાં ના.

૪૬૩—પાંઉ (Stale) વધારે માફક આવશે.

૪૬૪—એ જો ખાવો, તો ખાંડ વગર ખાજો, નહીં તો ના ખાતાં.

૪૬૫—અચ્ચાંના કપડાં એવાં તો ઢીળાં યા રમતાં હોવાં જોઈએ, કે તેથી બદનના કાષખી ભાગ ઉપર સેહજખી દબાંન થાય નહીં. તે વજનમાં ઘણાંજ હલકાં હોવા જોઈએ, અને મોસમ પ્રમાણે ગરમ, કે સુતરાઉ, યા રેસમી હોવાં જોઈએ. કાષખી કપડાંનું પેહરણુ, કંમર ઉપર જરાખી તંગ કે તાષ્ટ, હોવું નહીં જોઈએ. તાષ્ટ કપડાં અચ્ચાંને ખીલકુલ પેહડાવવાંજ નહીં.

૪૬૬—ચાંમડીના દરદોમાં કીડ યા ખરજ (Eczema) એ એક સાધારણુ દરદ છે. શરીરના કાષખી ભાગ ઉપર તે થાય છે. પેહલલાં શરૂઆતમા રાત્રી અરાધ જેવું થાય છે, અને ધવડયા પછી તેમાંથી કાંઈક બીણાસ જેવું નીકળે છે. આ દરદ, ચાંમડીની અસલ હાલત બગડયાથી ઉત્પન્ન થાય છે. દાખલા તરીકે ચોકસ જાતના ખરાબ રંગથી રંગાયલાં કપડાંનાં વસ્ત્રો પેહડયાથી, અથવા તો હલકી બનાવટ-વાલાં ખરાબ સાબુનો ઉપયોગ કીધાથી, તેમજ શરીરને નીતરોજ અંધોળ કીધા વગર રાખ્યાથી, તથા ગરમી તેમજ ઠંડી વચ્ચે શરીરના ખુલ્લા ભાગોની જળવણી જોઈએ તેમ નહીં કીધાથી, એ દરદ લાગુ પડવાનો મોટો સંભવ રહે છે.

૪૬૭—એ મદનના જેટલું પુષ્ટીકારક નથી. (જીવો ચીત્ર) બેશક એ ચીકસદાર છે, પણ એમા પાંણીનો ભાગ વધારે રેહ છે. નબળી હોજરીવાલાંએને એ ખાવાની બલામણુ કરી શકાતી નથી.

૪૬૮—દરએક બાબદમાં દરએક જાતનું સમઘાતપણું રાખવું થયે છે.

૪૬૯—ખંધનો રોગ ઇંગ્લેન્ડમાં ‘કન્સમ્પશનને’, [*Consumption*] નામે ઓળખાય છે. શરૂઆતમાં જો ચાપતા ઇલાજ લીધામાં આવે છે, તો એ રોગ નાબુદ થવાનો સંભવ રહે છે. ખંધનો રોગ ઘણી વાર ઓધે ઉતરે છે. ઘણી વાર એ રોગ રહેવાના મકાનોની ખાંભીભરી હાલતને લીધે પણ થવા પામે છે. રાત અને દીવસ ખુલ્લી હવા અને ઉઝસની એ દરદના રોગીઓને ઘણીજ જરૂર છે. સખત ઠંડીના દીવસોમાં પણ દરદીના ઓરડામાં હવાના આવવા જવાના મારગો (વેન્ટિલેશન) ખુલ્લા રાખવા જોઈએ. અલખતાં તેમ કરતાં દરદીના આંગને પવન નહીં લાગે, તેની સંભાળ રાખવી. જેમ બને તેમ ખુલ્લી હવામાં, (*open air*) દરદીએ ધરની બાહાર રહેવામાં વખત કાઢાડવો, અને માફક આવે એવી કસરત દરદીએ કરવી. (જીવો કસરત—કૉલમ.) હવા ફેરફાર કરતા રહેવું. દરદી શરૂઆતમાં દરીઆની સફર કીર્વાથી ઘણીજ ફાયદો થવાની વકી રહે છે. (જીવો હવા—કૉલમ.) એ દરદમાં નીચમીત વખતે ખાવું, ન્યમીત વખતે ફરવું, અને ન્યમીત વખતે સુવું, ખાસ જરૂરતનું છે. દીરધાયુશી-દસ્તાવેજો બારીકાથી તપાસી, તેમાંથી ખોરાકની વસ્તુઓ ચુંટી કાઢાડવી. દરદીએ મનને શાંત રાખવું, અને કદીબી હાક ચહોડે એટલી બધી કસરત કે મેહનત તેમજ ચીંતા કરવી નહીં. (ખંધના રોગ માટે બારીક માહિતી અને ઇલાજ જાણવા હોય, તો વાંચો કરતાનું છેલ્લું પુસ્તક સ્ત્રી-દરપણ.)

૪૭૦—સરદી યા બીણાસવાલી જમીન ઉપર વસવું, યા તો તેવી જમીનની પડોસમાં રહેવું, એ પણ એ દરદનું એક મુખ્ય કારણ ગણાય છે. માટે એવી જમીન ઉપર જો દરદીનું મકાન હોય, યા એવા લક્ષ્ણની પડોસમાં પણ જો દરદીનું ઘર આવેલું હોય, તે

ત્યાંથી ખાલી કરી, સુકી જમીન ઉપર અંધાધાંડાં કોષ હવા-ઉન્નસવાલાં મકાંનમા જઈ રહેવું.

૪૭૧—એની અંદરના ચીકાસને લીધે એ પુષ્ટીકારક છે, પણ સેહલથી જરૂરપત થશે નહીં. (જીવો ચીત્રાકાર.) એ એકથી વધારે કદીખી ખાવાની તજવીજ કરવી નહીં.

૪૭૨—એ ખાધાથી નુકસાંન થશે.

૪૭૩—આલ્કોહોલની બનાવટવાલા દારૂ માટે બલામણુ કરવામા આવતી નથી, પણ ‘સ્ટાઉટ’ દારૂ માફક આવશે. આખા દાહાડામાં એક પાંદાંટથી વધારે કદીખી લેતાં ના.

૪૭૪—એ હજમ થશે, અને એથી શક્તી પણ આવશે. એથી કોડો પણ કબજ થશે. એનો ઉપયોગ કોષ કોષ વખતેજ કરવો.

૪૭૫—ઉસ્કેરાઇ જનારાં આદમીઓના મગજ તેમજ શરીરને, સેહજખી ઉસ્કેરાવાનું કારણ મળતાંજ તેમની હાલત ઉસ્કેરાઇ બન્યું છે. એવાં આદમીઓ પાછલથી બેવડાં નીરાસ અને નસોસ થઇ પડે છે. મનને ઉસ્કેરનારાં કારણોમાં સંસારી બાબદો, સંસારી ફેસાદો, છટાદાર ભાષાંણો, ધારમીક વાદવીવાદો, પ્યાર અને પ્રીત, ખુશાલી, ગુસ્સો, અને સંગીત વીગેરે છે. તંનને ઉસ્કેરનારાં કારણોમા નાચવું, (*dancing*) જુસ્સાદાર રમતગમત, દારૂ, (*alcoholic liquors*) અને ચાહા તથા કારી જેવાં પીણાં છે.

૪૭૬—મીઠી પીસાબવાલાં દરદીઓએ એ કદીખી ખાવું નહીં.

૪૭૭—એ માફક આવશે. (જીવો નંબર ૪૬૫.)

૪૭૮—જુલાઇ પડેલી ચાંમડીવાલાંઓએ એ ખાવું નહીં.

૪૭૯—હંડીની મોસમમાંજ એનો ઉપયોગ કરવો, અને એક દીવસને આંતરેજ ફક્ત એ ઉપયોગમાં લેવું.

૪૮૦—એ ઘણુંજ પુષ્ટીકારક છે. શરીરને જાડું કરવાનો એમાં ગુણ છે. એ શરીરના માસને તાકાત આપે છે. ખાંડનો ઉપયોગ, મોટી ઉમરના આદમીઓ મધ્યમસર જો નહીં કરે, તો તેથી બેશક તેમને નુકસાન થવાનો સંભવ રહે છે.

૪૮૧—ઘણુંજ થોડાં પ્રમાણમાં લેવું.

૪૮૨—હલકી જેવી કસરત (જેવી કે ચાલવાની કસરત) કાઢાથી, પેટ અને પીડુના ‘મસદસ’ ઉપર સારી અસર થાય છે. ઘોડા ઉપર બેસવાની કસરતથીબી ફાયદો થાય છે ખરો, પણ ચાલવાની કસરત વધારે ભલામણ કરવા લાયક છે.

૪૮૩—એ મઝ્છી પુષ્ટીકારક ખરી, પણ હજમ થવી ભારી પડે છે. એવી ચીકાસદાર મઝ્છી, સરકા સાથે ખાધાથી જેરવવી સેહલ પડે છે.

૪૮૪—દાર (alcoholic liquors) લેવાની ભલામણ થઇ શકતી નથી. પણ જો લેવાનો શોખજ થયો હોય, તો ‘બીર’ માફક આવશે. આખા દીવસમાં એક પાંદળન્ટથી વધારે પીવો નહીં.

૪૮૫—એ ગુણકારક છે.

૪૮૬—એનો ઉપયોગ થઇ શકશે. (જુલો નંબર ૫૧૧.)

૪૮૭—એ સેહલથી હજમ થઇ શકશે.

૪૮૮—માખણ કે સોળું ઘી, જેટલું સેહલથી હજમ થાય છે, તેટલું સેહલથી બીજું કાંઇબી હજમ થતું નથી. ચોખું ઓલીવ-ઓઇલ (olive oil) પણ સેહલથી હજમ થાય એવો ચીકાસ છે, પણ તે ચોખું હોવું જોઇએ.

૪૮૯—ખોરાક ખાવામાં કંજીસાઇ કરતાં ના. જેમ આ દસ્તાવેજોમાં દરશાવ્યું છે, તે ઉપર અમલ કરશો, તો ફાયદો થશે.

૪૯૦—એ જો સારી કાંતી રાધી હોય તો ચાલશે.

૪૯૧—ઘણોજ થોડો ઉપયોગ કરવો. દુધમાં બીજવીને ખાજો, પણ દુધમાં ખાંડ બીલકુલ નાખતાં નહીં. આટાની બનાવટનો એવો ખોરાક ઉપરાસાપરી લેવાની ભલાંમણ કરી શકાતી નથી, તેનું ધ્યાન રાખવું.

૪૯૨—અવારનવાર કોઈ કોઈ વખત એનો ઉપયોગ કરવો.

૪૯૩—એથી પીસાબ છુટશે, અને તેથી ફાએદો પણ થશે.

૪૯૪—નાસ્તો, અને બપોરના ખાંણા વચ્ચે પાંચ કલાકનો ખરો ખર અંતર રહેવો જોઈએ. બપોરના ખાંણા અને સાંજની ચાણું વચ્ચે ત્રણ કલાકનો અંતર રહેવો જોઈએ. ચાણું અને રાતના ખાંણાની વચ્ચે, બપોરના ચાર કલાકનો અંતર રહેવો જોઈએ.

૪૯૫—ખીરફીટ કડક અને સુકી હોય છે, અને તેથી ખમીર ઉત્પન્ન થાય એવું તેમાં કાંઈખી નહીં હોવાને લીધે, ચોકસ હદ સુધી તે જરૂર પત થઈ શકે છે.

૪૯૬—એ લેવાઈ શકાય છે, પણ ચોકસ કારણોને લીધે એની ભલામણ થઈ શકતી નથી. (જુવો નંબર ૭૫).

૪૯૭—કરચલાં યા સાંઢના જેટલું એ હજમ કરવું ભારી નથી. પણ એથી લોહી અગડવાનો સંભવ રહે છે. (જુવો નંબર ૧૦૩).

૪૯૮—એ માફક આવશે. (જુવો નંબર ૩૮૩).

૪૯૯—રામસના જેટલો ચીકાસ એમાં હોતો નથી, અને તેથીજ એ સહેલથી હજમ થશે, પણ એમાં પુષ્ટીકારક તત્વ ઘણુંજ ઓછું રહે છે.

૫૦૦—એ ઘણાજ થોડાં પ્રમાણમાં અને થોડા જથ્થામાં ખાજો. (જુવો નંબર ૪૮૭).

૫૦૧—જેટલો ગમે તેટલો એનો છુટથી ઉપયોગ કરવાથી એ ગુણ અને ક્ષમ્બેદો કરશે.

૫૦૨—એ માફક આવશે. (જીવો નંબર ૪૯૫)

૫૦૩—જ્યારે ગમે ત્યારે એનો ઉપયોગ કરજો, પણ થોડું થોડું ખાજો.

૫૦૪—એનો ઘણો થોડો ઉપયોગ કરવો.

૫૦૫—એ ઘણું પુખ્તીકારક છે. એમાં લોહીનો ભાગ વધારે રહે છે. એ ગોસ્ત જરા જાડું હોવાને લીધે જેરવવું ભારી પડે છે. એટલાં માટે કાંઈ કાંઈ વખતેજ એનો ઉપયોગ કરવો. જો મટન ત્રણ વખત ખાતાં હોવો, તો ‘ખીફ’ એકજ વખત ખાવું.

૫૦૬—તાજાં ‘ખીફ’ જેટલું એ માફક આવશે નહીં. (જીવો નંબર ૩૮૪).

૫૦૭—ઠંડીના દીવસોમાં અવારનવાર ખાવું ઠીક છે, કેમકે એથી શરીરને શક્તી, તેમજ ગરમી મળે છે.

૫૦૮—એ કદીખી માફક આવશે નહીં. (જીવો ૩૭૯).

૫૦૯—એમાં પુખ્તીકારક તત્વ ઝાણું રેહતું નથી, પણ એ સેહલથી હજમ થઈ જાય છે. (જીવો ચીત્રાકાર). એનો ઉપયોગ ‘એકન’ યા તો ‘હિમ’ ની સાથે કરવાની બલામણુ કરવામાં આવે છે.

૫૧૦—એ સેહલથી હજમ થાય છે, અને ચોકસ દરજ્જે શક્તી પણ આપે છે.

૫૧૧—એ એક ઉત્તમ પ્રકારનો મસાલો છે, પણ એનો ઘણીકવાર જેરઉપયોગ કીધાથી, એ બદનામ થાય છે. જે જે ખોરાકની વસ્તુઓ જેરવવી ભારી પડતી હોય, તે હંમેશાં મરી સાથે ખાવી જોઈએ, કે તેથી તે જરી જાય.

૫૧૨—જો કુમળું હોય, તો થોડું ખાવું. 'હૅમ' જો ઘણું ખાઈ હોય (*Highly-salted*) તો ખાવુંજ નહીં.

૫૧૩—ચીરડાઉ ખવાસવાલાંઓને એથી કાંઈ તુકસાંન થતું નથી.

૫૧૪—એ ખાધાથી શક્તિ મળે એવું એમાં જરાબી નથી, અને એનો ઉપયોગ કરવો પણ ફીક નથી.

૫૧૫—એમા ચીકાસ યા ચરબીનો ભાગ વધારે હશે, તો જેરવવું ભારી પડશે. (ગુવો નંબર ૪૭૧).

૫૧૬—એ ખાતાં ના.

૫૧૭—એ વરગના આદમીઓ માખણ સેહલથી જેરવી શકશે. ટાઇબી જતનના ચીકાસના કરતાં માખણ વધારે માફક આવશે.

૫૧૮—જો એમા ચરબી કે ચીકાસ નહીં હશે, તો માફક આવશે.

૫૧૯—પુખ્તીકારક હોવાને ત્રીધે એ ફાયદો કરશે, તોપણ એનો થોડા જથ્થામાં ઉપયોગ કરવો.

૫૨૦—જો પાચનશક્તી સારી હોય તો ખાજો, નહીં તો હાથ લગાડતાં ના.

૫૨૧—ખેલાસક એ છુટથી ખાજો. ચીકાસ ખાવાની જરૂર હોય, તો માખણ સેહલથી હજમ થઈ શકશે.

૫૨૨—એ થોડુંજ ખાજો. વધારે નહીં.

૫૨૩—જો ચરબીદાર નહીં હોય, તો સેહજ ખાજો.

૫૨૪—ઘણાંજ થોડાં પ્રમાણમાં એ ખાજો, અને ઠંડાંમાં એનો ઘણો ઉપયોગ કરવો નહીં.

૫૨૫—એ નકામું છે. એ જરાબી ફાયદો કરશે નહીં.

૫૨૬—ગરમ પાણી ફાયદો કરશે. પીતવીકારવાલાંઓને એથી ફાયદો થશે.

૩૨૭—(*Excitable Persons*) ઉત્કેરાષ્ટ્ર જનારાં આદમી-ઓને માફકસર કસરતની ઘણી જરૂર છે, કેમકે એવાં આદમીઓની ‘નરવસ સીસ્ટમ’ ઉપર તેથી ઘણીજ સારી અસર થાય છે. ખુલ્લી હવામાં ફરવા-હરવાની, ઝડપથી ચાલવાની, અને ઘોડેસ્વારી વીગેરે કસરતો માંહિલી કોઇખી કસરત માફકસરની કેહવાય છે. સાઇકલ-સ્વારી કરવાની ભલામણ થઇ શકતી નથી. તોપણ સેહજસાજ સાઇકલનો ઉપયોગ કીધો હોય, તો અડચણ જેવું નથી.

૩૨૮—જો ખીજી તરકારી સાથે એનો ઉપયોગ કીધો હોય, તોજ સારું. એમાં ખાંડનો ભાગ ઘણોજ હોય છે, પણ રાંધ્યાથી, તે માંહિલો મોટો ભાગ નીકળી જાય છે.

૩૨૯—એમાં કોખીના જેટલો પણ કસ હોતો નથી. પણ ખસનાં દરદીઓને એથી લાભ થાય છે. (*antiscorbutic.*)

૩૩૦—એ ઘણું થોડું જોષએ. બચ્ચાંઓને એવી ચીજની કાંઇખી જરૂર હોતી નથી.

૩૩૧—રેતીનાં દરદવાલાંઓની પીસાબમાં ગુરદામાંથી, ઝીણા ઝીણા રેતી જેવા દાંણા (*concretions*) પીસાબ રસતે પીસાબ સાથે બાહાર પડે છે. એવાં દરદીની પીસાબ તપાસતાં તે માલમ પડે છે. એવાં દરદીને જોકે થોડી પીસાબ થાય છે, પણ તે ઘણીજ વાસ મારતી હોય છે. રેતીનાં દરદથી હેરાંન થતાં દરદી, બદહજમી, બાદી, યા કબજીઆતથી પીડાતાં રેહ છે, અને તેમની લુખ ઓછી થઇ ગયલી જણાય છે. આ રેતીના જેવા દાંણા, જ્યારે એકખીજ સાથે પીસાબમાં એકઠા થઇ જોડાઇ જાય છે, ત્યારે તે ‘પથરી’ નાં નામે ઓળખાય છે. આ રેતીના દાંણા કોઇ વાર સુકેદ, તો કોઇ વાર લાલ રંગના હોય છે. રેતીનાં દરદીને રેતી જ્યારે પસાર થાય છે, ત્યારે પીડુ અને જાંગના ભાગમાં સખત પ્રકારની વેદના થવા

માંડે છે. ઘડી ઘડી પીસાળની હાજત થતી હોય, એમ લાગે છે. બુખાર જેવું થઇ આવે છે, અને તરસ લાગ્યા કરે છે. પીસાળ ઘણીજ સખ્તીથી થાય છે, અને તે ઘણીજ ગંધ મારતી હોય છે, વીગેરે.

૫૩૨—તંબાકુની બીડી પીધાથી કેટલાંકોના ચેહરા શીફા, યાને લોહી વગરના ચેહરા હોય, એવા થઇ જાય છે. આ પરીણામ તંબાકુથી લોહીમાં થતા ફેરફારને લીધે આવે છે.

૫૩૩—કાંઈ કાંઈવાર એનો ઉપયોગ કરવો.

૫૩૪—જેઓને ‘ગાઉટ’ હોય, તેઓએ એનો ઉપયોગ કરવો નહીં.

૫૩૫—એ વરગના આદમીઓને એ માફક આવશે નહીં.

૫૩૬—એ ફાયદો કરશે. પણ જો કાચું ખાણું હોય, તો વધારે સારું.

૫૩૭—કાંઈખી જાતનું આંથેલું ગોસ, (*Salted meats*) એવાં આદમીઓને કદીખી માફક આવશે નહીં.

૫૩૮—બચ્ચાંને લાયક અને તેમને સારી રીતે માફક આવે એવો એમાં ચીકાસ છે.

૫૩૯—જવાંનોને એથી ખાસ ફાયદો થાય છે.

૫૪૦—અવારનવાર એનો ઉપયોગ કરી શકાય. ધ્યાન રાખવું, કે મરઘાં, બટકાં, તેમજ મારેલા શીકારનું ગોસ, બકરાં-મેંદાંનાં ગોસની બરોબર હોતું નથી.

૫૪૧—બચ્ચાંઓને એ ખવાડવું નહીં, કેમકે તેથી બચ્ચાંને પેટમાં કરમ (*Thread-worms*) થાય છે.

૫૪૨—ઘણું ચીકાસદાર કે ઘણું મસાલેદાર, તેમજ ઘણું ખાટું યા-ટીખ્ખું હોવું જોઈએ નહીં.

૫૪૩—સુકકી-ગરમ હવા (*warm-dry climate*) વધારે સારી માફક આવશે.

૫૪૪—બહારગામની હવાથી વધારે સારો ફરક પડશે. શેહરના કરતાં ગાંમડાંની હવાથી વધારે સારી અસર થશે. ઠંડી હવા, યાને જે હવામાં અવારનવાર ફેરફાર થયા કરતો હોય, તે હવા માફક આવનાર નથી. પીવાનાં પાણીમાં સમાયલી ચોક્કસ ચાંનેથી એ મરજ લાગુ પડે છે, માટે પીવાનાં પાણીની ખાસ તપાસ કરાવવી. ગરમ હવાવાલી જગ્યામાં રહેનારાં મોટે ભાગે એ મરજથી જવલેજ હોરાન થાય છે.

૫૪૫—* * *

૫૪૬—એ થોડું ખાધું હોય, તો અડચણ નથી. (જુલો નંબર ૪૮૭).

૫૪૭—એ માફક આવશે, પણ ચાવલના જેટલો ફાયદો કરશે નહીં.

૫૪૮—દીવસમાં જે એકજ વખત ખાધું હોય, તો એ માફક આવશે.

૫૪૯—એ સેહજસાજ ખાધું જોઈએ. (જુલો નંબર ૮૨).

૫૫૦—એ એક માફક આવે એવો મસાલો છે. (જુલો નંબર ૪૩૬).

૫૫૧—જેઓને રાતા રંગની રેતીનો મરજ હોય, તેઓને એ નુકસાન કરે છે, પણ સુફેદ રંગની રેતી જેઓને પીસાખમાં જતી હોય, તેઓને એ ફાયદો કરે છે.

૫૫૨—એરે મધ્યમરુર ઉપયોગ કીધાથી ફાયદો થાય છે.

૫૫૩—માલ્ટ-લીકર (*Malt liquors*) પીવો હોય, તો આખા દીવસમાં અરધી પાંછાંટથી વધારે કદીખી પીવ નહીં. ખીટર એલ (*Bitter Ale*) જો પીધો હોય તો વધારે સાફ.

૫૫૪—ગોસના જેટલી શક્તી એથી આવનાર નથી (જુલો ચીત્રાકાર). એ જેરવુ બારી પડે છે, તેમજ વળી એ ગરમ પણ છે.

૫૫૫—એ જો કોઈ કોઈ વાર ખાધું હોય, તો અડચણ નથી.

૫૫૬—એ એવું પીણું છે, કે તેને માટે કાંઈખી ખાસ વાંધો નથી; પણ એના કરતાં કોકો વધારે સારી રીતે માફક આવશે.

૫૫૭—એને સારૂ ભલામણ થઈ શકતી નથી. (જુવો નંબર ૪૫૪).

૫૫૮—એ તાજગી બક્ષે અને દીલખુશ કરે એવું છે, અને તેથી એ માફક આવશે.

૫૫૯—એથી મગજને રાહત અને તાજગી મળશે.

૫૬૦—જ્યારે મેહનત કીધા પછી આંગ ગરમ થયલું હોય, (over-heated) ત્યારે ઘણું પીવું નહીં. હંમેશાં ખાધા પછી પીવાને નીયમ રાખવો.

૫૬૧—ઘણાં મધ્યમ પ્રમાણમાં એનો ઉપયોગ કરવો. (જુવો નંબર ૪૭).

૫૬૨—ચાહેતા કરતાં એનાથી પીતનું જોર વધારે થશે.

૫૬૩—જો ઘણી જાગ (Strong) નહીં હશે, તોજ માફક આવશે.

૫૬૪—એ પુષ્ટીકારક ખરું, પણ જેરવવું ભારી પડશે. જેમ બને તેમ મધ્યમ પ્રમાણમાં ખાવું.

૫૬૫—જો તરસ લાગી હોય તોજ પીવો. ખાતાં ખાતાં કદીખી પીવું નહીં, એ વાત ધ્યાનમાં રાખવાની જરૂર છે. ખાઈ રેહ્યા પછી, યા તો ખાવાનું પુરું કરીને પીવું.

૫૬૬—શરીરનાં મસ્લસને એથી ઘણોજ ફાયદો થશે. તખીએ એને (Muscles-food) તરીકે ઓળખે છે. એમાં ખાંડ (Sugar) નો ભાગ ઘણો મોટો રેહ છે.

૫૬૭—એની જરાખી જરૂર નથી. (જુવો નંબર ૪૬૦).

૫૬૮—ગરમીના દીવસોમા એ એક ફાયદાકારક પીણું છે.

૫૬૯—એને ખીલકુલ તરક કરવું જોઈએ.

૫૭૦—એની બનાવટ મોટે ભાગે કોકોને મળતી આવે છે, પણ એમાં ચીકાસ અને ખાંડ (*Fat and Sugar*) નું પ્રમાણ ભારે-ભાર હોય છે. કોકો માફક આવે છે. ચોકોલેટ પીધાથી, પેટ ભારી થતું હોય, એમ કેટલાકોને લાગે છે.

૫૭૧—ઍરેટેડ વૉટર્સ (*Aerated Waters*) સામાન્ય રીતે કાંડાં પીણાં તરીકે વપરાય છે. તાજગી અને ઝમઝમાટભર્યો જે સ્વાદ એ પીણાંથી મળે છે, તે એ પીણાં સમાયલી કારખાનીક-એસીડ ગ્યાસ ની અસર છે. એવાં પીણાં કદીખી મોટાં પ્રમાણમાં પીવાં નહીં, તેમજ એવાં પીણાં પીવાની ચાલુ આદત પણ રાખવી નહીં.

૫૭૨—એ ઘણુંજ થોડાં પ્રમાણમાં ખાવું.

૫૭૩—એક પીણાં તરીકે એ ખીલકુલ નકાસું છે. એ માફક આવશે નહીં.

૫૭૪—સેહજ પ્રમાણમાં એનો જો ઉપયોગ કરશે, તોજ એ માફક આવશે.

૫૭૫—એ ઘણી સરખી તરકારી સાથ ખાશે, તોજ સારું.

૫૭૬—તાજી તરકારીનો ભાગ એની સાથે વધારે લેવો.

૫૭૭—જો ખીડી પીવીજ હોય, તો ઘણીજ મધ્યમસર પીવી.

૫૭૮—એમાં સમાયલાં ચીકાસદાર પ્રમાણને લીધે, એ વરગનાં આદમીઓને, જો તેમની પાચનશક્તી સારી હશે, તો તેઓને ચોક્કસ હૃદ સુધી એ માફક આવશે. એટલું જતાં, ધ્યાન રાખવું, કે મધ્યમ પ્રમાણમાં કોઇ કોઇ વારજ એ ખાધામાં લેવું.

૫૭૯—સોણું પાણી તાજગી બક્ષનાર છે.

૫૮૦—ગોસમાં સમાયલું પુષ્ટીકારક તત્વ નીકળી જાય, એવી રીતે કદીખી કાંઈખી ગોસને ધોવું કે પઠાવવું નહીં. એટલાં માટે

જ્યારેખી શકતી મેળવવાની મતલબથી ગોસનો ઉપયોગ કરવો યા કરાવવો હોય, ત્યારે એવી રીતે તેને પકાવવું, કે મજકુર નત્વ તેમાંથી કાઢખી રીતે નીકળી જતું રેહ નહીં.

૫૮૧—એ જેરવી શકાય એવું છે, પણ જેટલું ધારવામાં આવે છે, તેટલું પુષ્ટીકારક નથી. (જીવો ચીત્રાકાર.)

૫૮૨—* * *

૫૮૩—જો મન થતું હોય, તો સેહજસાજ ખાજો.

૫૮૪—એ વરગનાં લોકાને એના કરતાં કાઠ સેહજથી હજમ થાય એવી મચ્છી, વધારે માફક આવશે.

૫૮૫—ઘણાં સરખાં માખણની સાથે એ ખાધાથી માફક આવશે.

૫૮૬—જો એને સારી રીતે બાણીને ચેરવ્યા પછી એનો ઉપયોગ કીધો હોય, તો એ હજમ થઈ શકશે. એ પુષ્ટીકારક છે. (જીવો ચીત્રાકાર.)

૫૮૭—જયફળ, જવંત્રી, લવંગ અને તજ, એ સાધારણ દ્રોણણાં તરીકે વપરાય છે. સમઘાત પ્રમાણમાં જો એનો ઉપયોગ કીધો હોય, તોજ તે મતલબ સારે છે, તે ધ્યાનમાં રાખવું.

૫૮૮—ચોખા યા મકરૂનીના જેટલો ફાયદો એથી થશે નહીં.

૫૮૯—ગરમ પાણીથી અધોળ કરી, શરીરની ચાંમડીને સાફ રાખવી, જેથી ચાંમડીનાં છીંદ્રા મારફતે, શરીર માંહેલાં લોહીમા સમાયલી મલીનતા નીચગીત બાહાર નીકળતી રેહ. દરરોજ સહવારના પોહોરમાં છાતી અને ખભાંને ડુંડા યા દરીઆનાં પાણી વડે ‘સ્પંજ’ (Sponge) કીધા બાદ, સારી રીતે આંગને ઘસડીને લુંછી નાખ્યાથી, હાંફણનાં જેરમાં ઘટાડો થશે.

૫૯૦—એમાં ભુખ લગાડવાનો ગુણ છે.

૫૯૧—સાંસની બનાવટમાં જાતજાતનો મસાલો વપરાય છે. એનો મધ્યમસર ઉપયોગ કીધાથી પેટમાં ભુખ લાગે છે, અને ખાધેલું જરૂરપત થાય છે.

૫૯૨—એ માફક આવે એવી તરકારી નથી. કદાચ એથી દરદીના દરદનું જોર વધે.

૫૯૩—એના કરતાં બીજી કોઈ કુટ કાં નહીં ખાતાં?

૫૯૪—માલ્ટ-લીકર (*malt-liquors*)ના ઉપયોગથી ચીકા-સવાચી ચાંમડીને કાંઈબી કાયદો થનાર નથી.

૫૯૫—એ જો ચીકાસ વગરનું હશે, તોજ માફક આવશે.

૫૯૬—પુડીંગસના જેટલું એ માફક આવશે નહીં.

૫૯૭—એ થોડાં પ્રમાણમાં જો ખાધું હોય, તો સાફ છે. એથી પેટ સાફ આવે છે, અને પીસાળ પણ ખુલાસાથી થાય છે. (*Aperient and Diuretic.*) જો હદબાહાર એનો ઉપયોગ કરીએ, તો આંખ ઉપર ખરાબ અસર થાય છે.

૫૯૮—રોજ પુકકાં પાણી વડે સ્પંજ-બાથ લીધાથી ઘણી સારી અસર થાય છે. એથી સ્કોફ્યુલા જો ઓધે ઉતરેલું હોય, યા સ્કોફ્યુલાની દેહ હોય, તો તે ઉપર પણ સારી અસર થાય છે. સ્પંજ બાથ લીધા પછી શરીરને સારી રીતે ટુવાલ વડે ઘસડીને લુંછી નાખવું.

૫૯૯—એનો ઉપયોગ થઈ શકશે.

૬૦૦—એ પુખ્તીકારક અને મન ઉત્તેજક છે, પણ સેહલથી હજમ થાય એવું નથી.

૬૦૧—એ ઘણું પુખ્તીકારક છે. (જીવો ચીત્રાકાર). પણ જો એનો મધ્યમસર ઉપયોગ નહીં કરશો, તો બાદી થશે.

૬૦૨—ગરમ કપડાં પેહડવાં, (*next to skin*) અને જેમ જેમ રૂતુમાં ફેરફાર થતો જાય, તેમ તેમ ગરમ કપડાંના કુમાસમાં પણ ફેરફાર કરતાં રહેવું. ગરમ કપડાંની ઉપર જે કપડાં પેહડે.

૦ સ્પંજ-બાથ કેમ લેવાય છે, તે વીંશિ વાંચો 'સી-દરપણ' વાળું મારું પુસ્તક. કરતા.

તે એવી રીતે પેહડવાં કે પસીનો પડ્યા પછી સરદી લાગે નહીં. ગળાંને કદીબી ડપેટવું નહીં, કેમકે તેમ કીધાથી ગળાંને સરદી લાગવાનો સંભવ રહે છે.

૬૦૩—એમાં ચરબીનો ભાગ વીશેષ રહે છે. એનો સમઘાતપણે ઉપયોગ જો નહીં કીધો, તો એ કદીબી માફક આવશે નહીં.

૬૦૪—એનો થોડો ઉપયોગ કરવો. એને કદીબી તળીને ઉપયોગમાં લેવું નહીં.

૬૦૫—મચ્છી તાજી હશે, તો ચાલશે.

૬૦૬—એ સેહલથી હજમ થશે, પણ એમાં પુષ્ટીકારક તત્વ કાંઈ જીવ જોવું નથી.

૬૦૭—* * *

૬૦૮—એને માટે ભક્તમાંણુ થઈ શકતી નથી. (જીવો નંબર ૩૦).

૬૦૯—નાબુક અને નબળાં અચ્ચાંઓ, જેઓને ખંધ, રૂમે-ટીઝમ, અને ચુરદાનાં દરદો, તેમજ જ્ઞાંતતંતુની નબળાઈ, ઓષિ ઉતરેલી ધારવામાં આવતી હોય, તેમજ જેઓને જરાજરામાં સરદી લાગુ પડતી હોય, યા તેવી પ્રકૃતિ યાને દેહવાલાં બાળકો ધારવામાં આવતાં હોય, તો તેઓએ, સુષ્ક હવા (*Dry-warm-climate*) વાલી જગ્યામાં પોતાનું અચપણ પુરું કરવું જોઈએ.

૬૧૦—એ વરગના આદમીઓને, એ ખાસ કરી માફક આવશે.

૬૧૧—જીંદગીની શરૂઆતમાં, કોઈબી જાતના દારૂ (*alcohol*) નો ઉપયોગ કરવો, કે કરાવવો નહીં. તેમ કીધાથી શરીરની વધ અને ઉધરભાવ ખીલતો અટકી પડે છે, અને અનેક જાતનાં ખીજાં નુકસાનો થાય છે.

૬૧૨—સામાન્ય નબળાઈ લાગુ પડ્યાથી તંદરોસ્તી ધીમે ધીમે દુર્બળ થતી જાય છે, અને શરીરનું જોર પણ રક્ષતે રક્ષતે શકતીહીન

બને છે. મનની તેમજ તંત્રની શક્તિઓ પણ પોતાનું બળ ખોષ્ટ દે છે, અને સેહજમાં થાકી જવા માંડે છે.

૬૧૩—એનો ઉપયોગ થોડાં પ્રમાણમાં કરવો. બાળે વખત એ માફક આવશે નહીં, તેનું ધ્યાન રાખવું.

૬૧૪—એને સારી રીતે બાપી-ચેરવીને સરકાયા સાંસ સાથે ખાવું.

૬૧૫—સર્વે જાતનાં ગ્રાસ કરતાં ‘પૉર્ક’ જેવડું ઘણુંજ ભારી પડે છે, કેમકે તેમાં ચરબીનો ભાગ ઘણોજ વધારે હોય છે. નબળી હોજરીવાલાંએને એ કદીખી જરે એમ નથી. એનો ઘડી ઘડી તેમજ ચાલુ ઉપયોગ કરવો નહીં, પણ કોઇ કોઇ વારજ ખાવું, અને ત્યારેખી ઘણું થોડાં પ્રમાણમાં લેવું. ગરમીના દીવસોમાં ‘પૉર્ક’ કદીખી ખાવું નહીં, અને એ રાંધતી વખતે ઘણીજ સારી તરકીબથી પકાવવું.

૬૧૬—એ જો ખાંડ વગર પકાવી થોડો ઉપયોગ કરશો, તોજ માફક આવશે.

૬૧૭—એ એકથી વધારે ખાતાં ના.

૬૧૮—શરીર જ્યારે હૃદયી જ્યાદા ચરબીને લીધે ફેલાઇને ફરએ બને છે, ત્યારે તેવાં આદમી જડાં યા દોગાં કેહવાય છે. મર-દોના કરતાં ઓરતો અકસર કરી વધારે પ્રમાણમાં જડાં હોય છે. જડાંપણાંના અનેક કારણો હોય છે. ઘી, તેલ અને ચરબદાર ખોરાક, તથા ખાંડ અને સ્ટાર્ચવાલી વસ્તુઓ ખાધાથી શરીરની એવી હાલત મોટે ભાગે થાય છે. એ ઉપરાંત જડાંપણું ઓધે પણ ઉતરતું આવે છે. અયાસીપણું, અને તેની સાથે દારૂનો ચાલુ શોખ, એ પણ જડાંપણાંનાં કારણ ગણાય છે.

૬૧૯—ગરમ હવાવાલી જગ્યા (warm climate) વધારે માફક આવશે.

૬૨૦—એ ઘણાંજ થોડાં પ્રમાણમાં ખાતે.

૬૨૧—એ જેવવું સહેલ નથી. થોડું ખાશે તોજ હજમ થશે.

૬૨૨—ગોળનો સીરો (Treacle) બચ્ચાંને માફક આવશે. એથી સાફ પેટ આવે છે. (Laxative).

૬૨૩—ડ્રાક્કાં યા સેહજ ગરમ પાણીની અંધોળ વધારે ફાયદો કરશે, કેમકે તેથી ચાંમડીને કસાર થશે. પણ અંધોળનું પાણી ખાઈ (Hard water) નહીં હોવું જોઈએ. નળનું પાણી સરવેથી વધારે ઉત્તમ, અને પસંદ કરવા જોગ છે. જો ખસ, યા ક્રીડ ઘણીજ સખત લાગતી હોય, તો તેવી વખતે સાબુનો ઉપયોગ કદીખી કરવો નહીં. જેઓની ચાંમડી એવી હોય, તેઓએ, ‘કોલ-ટાર-સોપ’ (Coal Tar Soap) ચાલુ વાપરવો. ખસના દરદીએ, દરીઆનાં પાણી વડે કદીખી અંધોળનું નહીં.

૬૨૪—ખસ, યા ખરજવાલાં દરદીઓએ, દારૂ (alcohol) ને એકદમ તરક કરવો જોઈએ.

૬૨૫—સરદીની દેહવાલાંઓનાં શરીર માણેલી ગરમી, મજબુત બાંધાના આદમીઓ કરતાં વધારે ઓછી હોય છે. એ સખબને લીધે, હવામાં ફેરફાર થતાંજ, એવી દેહવાલાંઓ ઉપર તેની અસર ઝટ લાગુ પડે છે. ખાસ કરી ગરમી પછી હવા જે ઠંડી નીકળે છે, તો તેની અસર સરદીની દેહવાલાંઓ ઉપર એકદમ થાય છે.

૬૨૬—એ થોડું ખાતે પણ તળીને ખાતાં ના.

૬૨૭—દર જે ખોરાક વચ્ચે પાંચ કલાકનો ગાળો નાખવો જોઈએ. આખા દીવસમાં ત્રણ વખત ખાવાનો નીયમ રાખવો.

૬૨૮—એમાં ભારેભાર ચીકાસ હોવાને લીધે, એ પુખ્તીકારક થઈ પડે છે. એ જે મધ્યમસર ખાધું નહીં, તો કદીખી જરૂર નહીં.

૬૨૬—એ જેમ અને તેમ, અને જ્યારે ગમે ત્યારે છુટથી ખાળે. એ વરગનાં આદમીઓને એ ખાધાથી ઘણો ફાયદો થશે.

૬૩૦—શીકરાના મરજવાલાંઓએ, તેમજ જેઓને શીફર થવાની સેહજખી આદત હોય, તેઓએ એ ચીજ તરક કરવી.

૬૩૧—મોટી ઉંમરના આદમીઓને પુરતી નીંદની ઘણીજ જરૂર છે. મોટી ઉંમરનાં આદમીઓએ દસ કલાક સુધી ઉઘાવું જોઈએ.

૬૩૨—એમાં ચીકાસનું તત્વ વધારે રેહ છે. મજબુત પાચન-શક્તિવાલાંઓએ પણ ઘણાંજ થોડાં પ્રમાણમાં ઉપયોગ કરવો જોઈએ. કોડ કે ખરજ યા ચાંમડી ઉપર, અવારનવાર કાંઈખી દરદ થવા જેવી જેઓની દેહ હોય, તેઓએ એ ખીલકુલ તરક કરવું.

૬૩૩—રોજ સુમરેનાં પાણીની અંધોળ (Tepid Bath) કીધાથી ફાયદો થશે.

૬૩૪—ટેકડીની હવા, યા તો દરીઆની હવાથી ફાયદો થશે. તખીઓ ફરમાવે તે મુલક તરફ, ખઈના રોગની શરૂઆતમાંજ અગર રજો દરીઆની લાંખી સફર કીધી હોય, તો તેથી મોટો લાભ થાય છે.

૬૩૫—સઘળી જાતની સખત પ્રકારની કસરતો કીધાથી જો પસીનો પડતો હોય, તો તેવી કોઈખી કરસત કદીખી કરવી નહી. ધ્યાન રાખવું કે ધરની બાહાર તેમજ ઘરની અંદર એટલી બધી મેહનત નહીં કરવી, કે જેથી આંગ ન્યમીત ગરમી કરતાં વધારે ગરમ અને. સાષકલ-સ્વારી કદીખી કરવી નહીં.

૬૩૬—મોષ મચ્છી એના કરતાં વધારે સારી.

૬૩૭—જો ખનતું હોય, તો અઠવાડીયાંના ચાર દાહાડા, ઓટના આટાની કાંજ લેવાની તજવીજ કરજો.

૬૩૮—મધ્યમસર કુમાસનાં ગરમ કપડાં પેહડવાની જરૂર છે. તાઈટ તતરખંધ કપડાં કદીખી પેહડવાં નહીં.

૬૩૯—ખોરાક ઉપર ઘણું જ ધ્યાન આપજો. ખોરાક ઘણા જ ધીમે ધીમે પણ સારી કાંતી ચાવીને ખાજો. ખાવાને માટે મુકરર કરેલા વખતની વચ્ચે, કદીખી ખીણું કાંઈ ખાવું નહીં. કોઈખી ગ્લતતું ગરમ પીણું, ગરમા ગરમ કદીખી પીવું નહી, પણ સેહજ ગરમ (*moderately warm*) પીવામાં અડચણ નથી. જેમ બને તેમ મનને ખુશ રાખવાની તજવીજ કરજો. કદીખી ઉગ્મગરો કરતાં ના, અને રાતના કે દીવસના કદીખી ઘણું વાંચતાં ના.

૬૪૦—મટનના જેટલું સારી રીતે એ માફક આવશે નહીં. જો એ ખાવું જ હોય, તો ચરબદાર ખાજો, યા ઘણા સરખા ચીકાસવાણું પકાવીને ઉપયોગ કરજો.

૬૪૧—હંમ, એકન કરતાં સેહજથી હજમ થાય છે, પણ તે એટલું પુગ્ડીકારક હોતું નથી. ઠંડીના દીવસોમાં એનો ઉપયોગ કરવો સારો છે, કેમકે એથી શરીરમાં ગરમી ઉત્પન્ન થાય છે.

૬૪૨—ઠંડાં પાણીથી કદીખી અધોળ કરતી નહી. ડુઝાં પાણી વડે અધોળ (*Tepid-bathing*) કરવી સારી છે.

૬૪૩—એ ઘણા જ ફાયદો કરશે. જેટલો ગમે તેટલો એનો ઉપયોગ સુખે કરવો.

૬૪૪—એ માફક આવશે નહીં, અને ઉલટું એથી વધારે નુકસાન થશે.

૬૪૫—જો સારી રીતે રાંધેલું હશે, તો ચાલશે.

૬૪૬—ગાઉટની દેહવાલાંએને ખુલ્લી હવામાં ફરવા-હરવાની કસરતથી મોટો ફાયદો થાય છે, કેમકે તેથી શરીરમાં ફરતુ લોહી, વધારે ઝડપથી ફરવા માંડે છે, અને તેથી પાંચનક્રીયામાં સુધારો થાય છે, અને સામાન્ય તખીયત સુધરે છે. ઠાક ચહડે એટલું ફરવું-હરવું નહીં, કેમકે ઠાક ચહડયાથી, જાંનતંતુ નખળાં પડે છે, અને

તેથી દરદ જોર કરી આવે છે. ફરવા-હરવાથી, ઘોડેસ્વારી કીધાથી યા દરીઆમાં સેહલગાડે અવારનવાર નીકળ્યાથી ગાઉતનાં દરદીઓને ફાયદો થાય છે. બીલ્ડર્ડની રમતથી, ચાલવાની જે કસરત થાય છે, તે પણ ફાયદાકારક છે.

૬૪૭—હાંફણનાં દરદીઓને દરીઆની ખારી હવાના કરતાં, ઉંચી ટેકડી ઉપરની સુકકી (*High and Dry air*) હવાથી ઘણુંજ ફેર પડે છે.

૬૪૮—શીફરાંના મરજવાલાંઓએ, હમેશાં જે ઓરડામાં હવાની આવજનવ સારી રીતે થતી હોય, તેવા (*well-ventilated*) ઓરડામાં સુવું. એવાં દરદીઓએ, પોતાનું માથું અને ખલાં, સુતી વખતે ઉંચા (*elevated*) રાખી સુવું. ઓઝામાં ઓઝા આઠ કલાક ઉંઘાવાની જરૂર છે.

૬૪૯—ગરમ હવામાં વસ્વાટ કરવો નહીં.

૬૫૦—સરદી અને ઠંડીમાં બીલકુલ રેહવું નહીં. ગરમ હવાવાલી જગ્યામાં જઈ રેહાથી મોટો ફાયદો થશે.

૬૫૧—અડવાડીયાંમાં ઓઝામાં ઓછી ગરમ પાણીથી જે વાર અંધોળ કરવી, (*warm-bath.*) જેથી શરીર માંહેલી મલીનતા, ચાંમડી મારફતે બાહ્યાર નીકળી જવા પામે. બની શકતું હોય તો જરૂર ટરકીશ બાથ લેજો.

૬૫૨—ગરમ યા રેશ્મી કપડાં આપું વરશ પેહડવાં જોઈએ. જાડાં તળીયાંનાં બુટ અને મોજાં, ઠંડીના દીવસોમાં પેહડવાં, કે જેથી ઠંડીના દીવસોમાં પગને સરદી કે ઠંડી લાગે નહીં. ગરમ કપડાં કદીબી સુતરાઉ કપડાં ઉપર પેહડવાં નહીં.

૬૫૩—ચાંમડીનું ઝુલાઇ પડવું, ચાંમડીની હેઠળ આવેલી ચરબી, અનેક કારણોને લીધે સોસાઇ જવાથી થાય છે.

૬૫૪--ઘઉંની રોટલી, યા પાંઉ સારી રીતે માફક આવશે.

૬૫૫--એનો ઉપયોગ મધ્યમસર કરવો જોઈએ.

૬૫૬--ગુસ્સાવાલાં આદમીઓ (*Passionate Persons*) ના ખવાસ ઉપર એથી કાંઈ પણ અસર થતી નથી, એટલે એનો ઉપયોગ કરવાથી કાંઈ નુકસાન પણ થતું નથી.

૬૫૭--સુમરેતાં પાણી વડે રોજ 'સ્પંજ' કરી, સારી રીતે શરીરને ધસડીને નુજયાથી ડ્રાયદો થશે. ગરમ અંધોળ (*Hot Bath*) કદીખી કરતાં ના.

૬૫૮--મરદો કરતાં ઓરતોને મોટાં પ્રમાણમાં એ ખીમારી 'અંની-મીયા' લાગુ પડે છે, સખખ ઓરતોનાં શરીરના વજનનાં પ્રમાણ સાથ સરખાવતાં, તેમનાં શરીરમાં લોહીનું પ્રમાણ ઓછું હોય છે. લાંબા વખતના અંનીમીયાનાં કારણોમાં મુખ્ય કરી, નબળી પાચનશક્તી, જેવો તેવો ખોરાક, અસ્વચ્છ હવામાં વસ્વાટ, અધારા ઓરડામાં રહેવાસ, વીગેરે ગણાય છે. એના ઇલાજ, આ દીરધાયુશી-દસ્તાવેજોની આરીક તપાસ પ્રીધાથી થઈ શકશે.

૬૫૯--આ જાતનાં ફળમાં એવો ફેરફાર થતો નથી, કે જેથી રૂમેરીઝમ અને ગાઉટની દેહવાલાંએને તે ખાધાથી નુકસાન થાય.

૬૬૦--ગાઉટનાં દરદીઓએ ભારી ખોરાક કદીખી ખાવો નહીં, પણ ફક્ત સાદો અને સુતરો ખોરાક, શરીરને ચાલુ ધસડખોરાથી જતી ખોટને પુરવા જેટલોજ ખાવો. ખોરાક એવો ખાવો, અને એટલો ખાવો, કે તે થોડો હોય, અને શરીરને પુરતી શક્તી અને તાકાત સાથ પુષ્ટી આપે.

૬૬૧--ગરમ અંધોળ (*Hot Bath*) અઠવાડીયામાં જરૂર જે વખત કરવી જોઈએ. રોજ ઠંડાં પાણીથી 'સ્પંજ,' (*Cold-sponge*

યા તો ઝારીમાથી પડતાં પાણી વડે અંધોળ (Shower Bath) કીધાથી ફાયદો થશે.

૬૬૨—ધ્યાન રાખજો કે પેહડવાનાં કપડાં લીળાં, અને વજનમાં હલકાં હોવાં જોઈએ. કોઈખી રીતે જોતાં તે જરાખી તંગ-તનરખાં હોવાં જોઈએ નહીં.

૬૬૩—જેટલી શરીરની ચાંમડી સાફ અને તંદરોસ્ત રેહશે, અને શરીર માણેલાં લોહીમાં સમાવલી મલીનતા એ ચાંમડીનાં છીદ્રોમાંથી નીત નીકળતી રેહશે, તેટલું તમારું મગજ પણ તંદરોસ્ત રેહશે. એટલા માટે હમેશાં અંધોળ કરી શરીરની ચાંમડીને તંદરોસ્ત અને સફાઈદાર હાલતમાં રાખવાની ખાસ જરૂર છે. ઝૂકાં પાણીની અંધોળ (Tepid Bath) કરતી વખતે શરીરને ખીસા યા એવીજ કોઈ એવીજ વડે ઘસીને સાફ કીધાથી, એ મતલબ પાર પડશે.

૬૬૪—*Insomnia*. ઉંઘ જોઈ જોકેલાં દરદીઓને કેટલા કલાક ઉંઘાવું જોઈએ, તેના પ્રમાણનો આધાર, દરદીઓને જેટલા કલાક ઉંઘ નહીં આવતી હોય, તે ઉપર રેહ છે. સરવેથી સરસ નીયમ દરદીએ એ રાખવો, કે જ્યારેખી તેને ઉંઘ આવે ત્યારે જેટલું તેનાથી ઉંઘાવાને અને, તેટલું તેણે ઉંઘાઈ લેવું. ઉંઘમાં પડેલાં એવાં દરદીઓને આસપાસનાઓએ જરાખી છેડવું કે જગાડવું નહીં. એવા દરદીને ઉંઘ લાવવા માટે તેનો સુવાનો ઓરડો જરા અંધારો કરવો, પણ યાદ રાખવું કે હવાની આવજાવના મારગો (Ventilation) માં જરાખી અટકાવ જેવું થાય નહીં. તેમજ ખીજાંણા ઉપરનાં કપડાં સેહજ ગરમ હુંફ આવે એવાં (નહીં કે પસીનો પડે તેવાં ગરમ) હોવાં જોઈએ.

૬૬૫—જેમ અને તેમ ખુલ્લી અને તાજી હવામાં રેહવું. ખુલ્લી હવામાં ફરવું—હરવું, યા તો ગાડીમાં સેહલ કરવી, અથવા તો એવીજ કોઈ રીતે રેહવું. ઘણી મેહનત પડે એવી કસરત કદીખી કરવી નહીં.

૬૬૬—*Brain-Workers.* મગજમારી કરનારાં યાને ભેજનો ધસડખોડો કરનારાંઓ જે પોતાનું કામ ફતેહમાંથી સાથ કરવા ચાહતાં હોય, તે તેઓએ હંમેશા દાખી ચાંપી ખાવું નહી, પણ મેહજ ઝોછું ખાવું. કેમકે મગજને કસવા માટે જે શક્તીની જરૂર છે, તે શક્તી દાખી ચાંપીને ખાવા પછી, ખોરાક જેવવાનાં કાંમમાં રોકાઈ જાય છે.

૬૬૭—*Wines.* જુદી જુદી જાતના વાંછન્સની અંદર સમાયતા 'આલકોહોલ'નું પ્રમાણ, ઘણુંજ વધતું ઝોછું હોય છે. (જુવો ચીત્રાકાર.) એક બીજકદલ તંદરેસ્ત આદમી આખા દીવસમાં ઘણામાં ઘણો દોહોડ આંઉસ 'આલકોહોલ' લેઈ શકે ! એથી વધારે નુકસાન કરે છે. આ વાત ધ્યાનમાં રાખવી, કે સઘળાં આદમીઓને દારૂની જરૂર જરાબી હોતી નથી. છતાં જે 'વાંછન્સ' લેવાની જરૂર પડતી હોય, તે 'બર્ગન્ડી' (*Burgundy*) લેવાની ભલામણ થઈ શકે છે.

૬૬૮—*Heart Disease.* હાર્ટ-ડીઝીસનાં દરદની સાધારણ નીશાંણીઓ નીચે પ્રમાણે હોય છે. 'પાલ્પીટેશન' યાને જાતીમાં ચાલુ ધપકારા થવો. દમ ઘુંટાઈ જવો. (ખાસ કરી ઉરકેરાઈ ગયા પછી, યા કાંઈબી મેહનત કરીયા પછી.) ડાબી બાજુ જાતીમાં તેમજ ખભાંમાં દુખારો થવો. મેદાંમ યા મેહોશ થવું. હોઠા ઉપર કાળાસ, અને પગ ઉપર સોજનું આવવું, વીંગરે. તોપણ ઘણાંકા ઉપર જણાવેલી સઘળાં યા થોડી, યા એ માણેલી એક એ નીશાંણીઓથી હુરાંન થતાં હોય છે, છતાં તેઓને 'હાર્ટ-ડીઝીસ, જેવું કાંઈબી હોતું નથી. 'હાર્ટ-ડીઝીસ' નાં અનેક કારણો હોય છે, પણ તે સઘળાં કારણોમાં, રૂમેટીઝમની ટાવ (*Rheumatic fever*) જ્યારે લાગુ પડે છે, ત્યારે તેથી હાર્ટને થોડું યા ઘણું નુકસાન પોહોંચે છે.

૬૬૯—ગરમ-તડકાંવાલી આખોહવા (*Warm & Sunny climate*) થી ઘણાંજ મોટો ફાયદો થશે.

૬૭૦—તન, તેમજ મન જરાખી ઉસ્કેરાઇ જાય નહીં, તેની ખાસ સંભાળ રાખવી. જનરેર મેળાવડાઓના ચીકાર દીવાનખાંના, તેમજ ગરમીથી તપી ગયલા ઓરડાઓમાં કદીખી બેસી રેહવું નહીં. તેમજ શરીર તપી જાય એવી કાંઇખી કસરત પણ કરવી નહીં. (જીવો કસરતની કાલમ). ખુદલી હવામાં જેમ બને તેમ ઘણો વખત રેહવું. બેસવા ઉઠવાના તેમજ સુવાના ઓરડામાં હવા અને ઉજસની આવજવ ઘણી સારી હોવી જોઇએ. હંમેશાં માથું ઠંડું, અને પગ ગરમ રાખવા જોઇએ. અવારનવાર અંધોળ કરતાં રેહવું. (જીવો અંધોળની કાલમ.) ખોરાક હંમેશાં હળવે હળવે અને ચાવી ચાવીને ખાવો. (યાદ રાખવું કે શીફરાંના મરજવાલાંઓને ઘણું કરી ઉતાવળે ખાવાની તબેહ હોય છે.) ખોરાક કેવો, કેમ અને ક્યારે ખાવો, તે આ દીરઘાયુશી-દસ્તાવેજે તપાસી નક્કી કરવું. જ્યારે શીફરં થયું હોય, ત્યારે ગળું, છાતી, પેટ અને પીડુ વીજેરે શરીરના ભાગો ઉપર આવેલા સઘળા તંત્ર પોશાકાના બાંધ છોડીને ખુદલા કરવા, જેથી દરદીને વધારે તુકસાંન થવું અટકે. ખીમારી દરમ્યાન દરદીના દાંતોની વચ્ચે જીલને આવતી અટકાવવા, સારવાર કરનારાંઓએ, ઘણીજ સાહુચેતીથી ધુચ, યા એવીજ કાંઇ નરમ ચીજ દાંતોની વચ્ચે મુકી રાખવી. દાંડાં પાણીના કટકા કપાલ તેમજ માથાં ઉપર ચાલુ મુકતાં રેહવું.

૬૭૧—દુભાસમા બારીક અને વજનમાં હલકાં ગરમ કપડાં પેહડવાં. બાહારનાં કપડાં હંમેશાં ઢીળાં અને વજનમાં હલકાં હોવાં જોઇએ. મોજાં (સોકસ યાં સ્ટાકીંગ) ગરમ નહીં, પણ સુતરાઉ પેહડવાં, અને અવારનવાર તે બદલતાં રેહવું જોઇએ. બુટના કરતાં ‘શુઝ’ પેહડવાં, કે જેથી પગમાં હવાની આવજવ (Ventilation) સેહલથી થઇ શકે.

૬૭૨—શરીરની ચાંમડીને તંદરોસ્ત રાખવાની ખાસ જરૂર છે, અને તેમ કરવા અવારનવાર ચાલુ અંધોળ કરતાં રેહવું. બને તો

રોજ હાંડાં પાણી વડે સ્પંજ (Cold Sponge) કીધાથી વધારે ફાયદો થશે.

૬૭૩—નાસ્તા અને બપોરનાં ખાણું વચ્ચે પાંચ કલાકનો અંતર રાખવો; બપોરનાં ખાણું અને સાંજની ચાહા વચ્ચે ચાર કલાકનો અંતર રાખવો; રાતનું ખાણું હંમેશાં બનતાં સુધી હલકા પ્રકારનું લેવું.

૬૭૪—ખીજ મચ્છી જેટલી માફક આવશે, તેટલી એ માફક આવનાર નથી.

૬૭૫—પેહડવાનાં કપડાં જેમ અને તેમ વજનમાં હલકાં હોવાં જોઈએ, અને જુદી જુદી રીતના પ્રમાણ પ્રમાણે તે ગરમ યા સુતરાઉ હોવાં જોઈએ. વળી ધ્યાન રાખવું, કે શરીરના કોઈપણ ભાગ ઉપર, પેહડવાનાં કપડાં નંગ હોય નહીં. પગમાં તાછટ જુટ કે શુઝ, છાતી ઉપર તાછટ પેટી કે બોડીસ, કંમર ઉપર તાછટ પટા, કે પગના પેટા ઉપર તાછટ ગારટર, ગળામાં તાછટ કાંતર, વીગેરે કાંઈપણ તાછટ પેહડવું નહીં.

૬૭૬—ખાવાનું ગમે એવું લેહજતદાર હોય, પણ કદીપણ દાખી-ચાંપી ખાવું નહીં.

૬૭૭—નરવસ પ્રકૃતિવાલાંઓએ હાંડાં પાણી વડે અંધોળ કરવી નહીં, કેમકે હાંડું પાણી એવાં આદમીનાં શરીર માંહેલી ગરમીને મોટાં પ્રમાણમાં બહાર ખેંચી કાઢાડે છે. એટલાં માટે નરવસ પ્રકૃતિ-વાલાંઓએ ટુફાં (Tepid) અથવા તો સેહજ ગરમ (Moderately warm) અંધોળ કરવી ફાયદાકારક છે. બની શકતું હોય, તો દરીઆમાં નાહાવું ફાયદાકારક છે.

૬૭૮—જો સાદી રીતે (મરી-મસાલા વગર) રાંધ્યું હોય, તો માફક આવશે.

૬૭૬—એ ધણું પુખ્તીકારક છે. જેટલું પુખ્તીકારક તત્વ [યાને માંસ વધારનાર તત્વ] અને ચીકાસ ગોસમાં રહે છે, તેટલુંજ એમાં પણ હોય છે. (જીવો ચીકાકાર.) જે સેદજ બાફેલાં હોય છે, તે સેદજથી હજમ થઈ શકે છે.

૬૮૦—દીવસમાં એ વખત આવું. નવ કે દસ વાગે નારતો, અને એક કે એ વાગે અપોરનું ખાણું, એ એ મુખ્ય ખાણું ગણાવાં જોઈએ. મોટેથી કદીખી ખાવાની તજવીજ કરવી નહીં. સાંજના ચાણે પીવી, અને રાતના સુવાની આગમજ કાંઈક સેદજસાજ હલકો જેવો ખોરાક ફક્ત લેવો.

૬૮૧—રેતીવાલી, કે પથરવાલી જમીનની આબોહવા, એવાં એને ખચીત માફક આવશે. સરદીવાલી જગ્યા માફક આવશે નહીં.

૬૮૨—એવાં આદમીઓએ સુકી-ઠંડી આબોહવામાં રહેવું જોઈએ. એવી જગ્યાની હવાથી ઘણું ફાયદો થશે.

૬૮૩—એકન યા હૈમ કદીખી નારતા ઉપર આવું નહીં. પણ, જો શોખ થયે! હોય, તે અપોરનાં ખાણું સાથે થોડુંક આવું. ગોસ દીવસમાં એકજ વખત આવું.

૬૮૪—દરરોજ સહવારના તેમજ રાતના એક એક ગ્લાસ ભરી સોજળું દૂધ પીવું.

૬૮૫—એક નમુનેદાર સુખશાંતીવાલાં મકાન માટે એવી જમીન મેશાં પસંદ કરવી, કે જે સુકી રેતી, યા પથરવાલી હોય. મટોડીવાલી જમીન હાંમેશાં સરદી અને બીનાસથી ભરેલી રહે છે, અને તેથી ઘર બાંધવા માટે તેવી જગ્યા કદીખી પસંદ કરવી જોઈએ નહીં. જો મોહલ્લામાં રહેવા જતાં હોવો, તે તે મોહલ્લો “ઉત્તરથી દક્ષીણ (North to South) તરફની દીશાએ આવેલો હોય, તે વધારે સારું. પુર્વથી પશ્ચિમ, (East to West) દીશા તરફ

આવેલો મોહલો તખીયતના બાબમાં નુકસાનકરતા થઈ પડે છે. ઉત્તરથી દક્ષીણ તરફ આવેલા મોહોલલાવાલાં મકાનેને સુરજનાં કીરણ અને ઉજાસનો લાલ ખાસ કરી મોટે ભાગે મળે છે.

૬૮૬—એ વરગના આદમીઓએ કેવી રીતની અંધાળ કરવી જોઈએ, તે વીશે નંબર ૮૪૩ માં લંબાણથી દરજાવેલું છે, તે વાંચી વાકેફ થવું.

૬૮૭—જેમ બને તેમ સારો જેવો ખોરાક, રોજ એ વાર, સહવાર અને બપોર સુધીમાં પેટ ભરી ખાઈ લેવો. ગોસનો ખોરાક દીવસમાં બેજ વાર ખાવો. રાતના હલકું રેહવું.

૬૮૮—પાતરીકરવાલાંઓને કસરત ધણોજ ફાયદો કરે છે. કસરત કીધાથી લીવરમાં જમાવ થયેલું પીત (Bile) આધાર નીકળી પડે છે, અને લીવરમાં (કલેજમાં) તે એકઠું થઈ શકતું નથી. એવી કસરતોમાં, ફરવા-દરવાની યા ચઢાણવાલી જગ્યા ઉપર ચાલવાની, તથા જો બની શકતું હોય તો દલ્લેસાં મારવાની, યા ઘોડે-સવારી કરવાની, યા એવાજ કોઈ બીજી કસરતો મુખ્ય ગણાય છે.

૬૮૯—એક તંદરેસ્ત અને સારા બાંધાતું આદમી, જે સારી રીતે ફરવા-દરવાનો ચાલું કસરત કરતું હોય, તેને રોજ આખા દીવસમા ૩૨ થી ૪૦ ઓંસ પુખ્તીકરક ખોરાક લેવો જોઈએ. પણ પાછી આ વાત ધ્યાનમાં રાખવી, કે સધળાંઓની દેહ કાંઈ એક-સરખી હોતી નથી, કે તેઓ એટલે બધો (૩૨ થી ૪૦ ઓંસ) ખોરાક લેઈને જે-વા શકે. એટલાં માટે દરએક જણે, એક પ્રખ્યાત તખાએ ફરમાવેલો નીચલો નીચમ, ખોરાક ખાવાના બાબમાં હંમેશાં રાખવો :—

* * in normal condition of health, a safe rule is to rise from the table before the appetite is

quite satisfied. આપણામાં કેહવત છે, તેમ ‘પેટમાં પાંણી પીવાની જગા રાખીને ઉઠવું.’

૬૯૦—ખરી ખીના તો એ છે, કે દુનીયાના દરએક મુલકમાં જુદી જુદી ન્યાત-જાતનાં વસનારાંઓની દેહ યાને પ્રકૃતી તેમના જન્મથીજ તે મુલકની આબોહવાને અનુસરતી હોય છે, અને તેથીજ તેઓ તંદરૈસ્ત રેહી શકે છે. કેટલાંકોની તખીયત ધણીક વાર હવાના ફરફારથી સુધરે છે. એવાંઓની તખીયત ધણીજ નખળી થઇ ગયલી હોય છે. યા તો તેઓને કાંઇક એવી ખીમારી લાગુ પડેલી હોય છે, કે તેમની દેહ બીલકુલ દુર્બળ થઇ ગયાથી, તેમને તેઓના પોતાના મુલકની હવા બીલકુલ માફક આવતી નથી, અને ત્યારેજ એવી રીતે હવાના બદલાવાથી તેમની તખીયત ઉપર સારી અસર થવા પામે છે.

૬૯૧—સારી જેવી ચાલવાની કસરત કરતાં રેહવું.

૬૯૨—પાંઉ—(Whole Meal Bread) વધારે ફાયદાકારક થઇ પડશે.

૬૯૩—આખા દીવસમાં, દર ત્રણ યા ચાર કલાકે, કોઇક સારો જેવો પુખ્તીકારક ખોરાક લેતાં રેહવું.

૬૯૪—માથે તંગ પાઘડી, ટોપી, કે ફેંટા, યા સેલા પેહડવાં કે બાંધવાં નહીં. તંગ જુટ, શુઢિ કે જોડા પણ પેહડવાં નહીં. એ સઘળાં, યા એ માંહેલું એક, અનેકવાર માથાંના દુખારાનું કારણ થઇ પડે છે. કેમકે એવી રીતે માથાં ઉપર તંગ પેહરવેસ પેહડયાથી, લોહીના ફરવામાં ખલલ થાય છે, અને તેથી માથાંમાં દુખારો શરૂ થાય છે. કંમર અને છાતી ઉપર પેહડાતાં તંગ પેહરણો બાળે ઓરતોએ ખ્યાંન રાખવું, કે તેથી ધણીકવાર તેમને માથાંનો દુખારો લાગુ પડે છે.

૬૯૫—કોઇખી જાતનાં માંસનો ખોરાક, એવાં આદમીઓએ દીવસમાં એકજ વખત ખાવાનો નીયમ રાખવો જોઇએ છે.

૬૯૬—દીવસમાં ચાર વખત હલકો જેવો ખોરાક લેતાં રહેજો. ધ્યાન રાખજો, કે જો દીવસમાં ચાર વખત ખાવો, તો ખોરાક હલકો અને સેદસથી હજમ થાય, એવો હોવો જોઈએ. નાસ્તા અને બપોરનાં ખાણું વચ્ચે ચાર કલાકનો ગાળો પડવા દેજો. બપોરનાં ખાણું અને સાંજની ચાહે વચ્ચે ત્રણ કલાકનો ગાળો પડવો જોઈએ.

૬૯૭—દુધ, યા એવોજ કોઈ પ્રવાહી ખોરાક, જરૂર પડે ત્યાં એટલો, યા મન લાવતો લેવો.

૬૯૮—ખંઠનાં દરદીઓને એ માફક આવશે નહીં.

૬૯૯—જ્યારે દરદનું જોર ચાલુ થયું હોય, ત્યારે ખીલકુલ એનો ઉપયોગ કરવો નહીં.

૭૦૦—મેહનત કરનારા વરગનાં આદમીઓએ એવી જાતની કસરત કરવી, કે જેથી તેમના શરીરનાં એવા ‘મસ્લસ’ ખીલી શકે, કે જે ‘મસ્લસ’નું તેઓને સેદજખી કાંમ પડતું નહીં હોય. દાખલા તરીકે, સીપાઈ યા પોસ્ટમેનનો ધંધો કરનારાઓને ફરવા-હરવાની કસરત કીધાથી કાંઈખી લાભ થઈ શકે એમ લાગતું નથી. તેમજ એક ‘ફીટર’ યા લુહારને હલલેસાં મારવાથી કાંઈ પણ ફાયદો થઈ શકે એમ નથી.

૭૦૧—એ કોઈ કોઈ વખત ખાવી યા ખવડાવવી ઠીક છે. મચ્છીનું ભોજન, બચ્ચાંઓને દર અઠવાડીએ જો એક વખત આપવાનો નીયમ રાખ્યો હોય, તો વધારે સાફ છે.

૭૦૨—*Chronic Bronchitis*. જુની ખાંસીવાલાં દરદીઓએ ઠંડી તેમજ સરદાથી ચેતીને હંમેશા દુર રહેવું. એવાંઓએ ખુલ્લી હવા અને ઉજસવાલા ઓરડામાં રહેવું અને સુવું. એ દરદવાલાંઓએ ખાસ કરી નાક વાટે દમ લેવાની ટેવ પાડવી જરૂરની છે; જો મોઢાડાં વાટે દમ લેવની આદત હોય, તો તે મુકી દેવી, કેમકે નાક વાટે દમ લીધાથી

સરદી કે સલખમ લાગવાનો સંભવ ઓછો થાય છે. ખોરાક સંભાળથી લેવાનું ધ્યાન રાખવું. [જીવો ખોરાકની કાલમ.] નો ખાંસી સુકી હોય, અને ઘણીજ જોરમાં થતી હોય, તો ‘પાંણુનો બાફ’ લીધાથી તે જોર નરમ પડશે. પાંણુનો બાફ લેતી વખતે જો તેમાં થોડાંક ટીપાં ટરપેન્ટાઇનના નાખ્યાં હોય, તો તેથી વધારે સારો ફાયદો થશે. એવાંઓએ છાતી ઉપર હંમેશા ગરમ કપડાંનું પેડરણુ રાખવું. કદાબી ગળાંને ગળપટાં યા ગરમ પટી કે એવી કાંઈ ચીજથી લપેટીને ફરતાં ના, કેમકે તેથી સરદી લાગુ પડવાનો મોટો સંભવ રહેશે.

૭૦૩—સોળું પાંણી ઘણું સરખું પીજો એક ટમ્બલર ભરી સોળું પાંણી સહવારના ઉઠવાંને વાર, અને તેજ રીતે એક ટમ્બલર ભરી સોળું પાંણી રાતના સૂતી વખતે પીવું. ખાણું ખાવાની શરૂઆત પ્રસંગે, યા ખાણું ખતાં ખતાં કદાબી કાંઈ પીવું નહીં, પણ ખાણું ખાઈ રેહ્યા પછી, ગમે તો પીવું.

૭૦૪—ડીરપેટીક યાને બદલજ મીયતવાલાંઓએ આંડ કલાક ઉંઘાવું જોઈએ. એવાંઓએ કઠણ બીજાંણા ઉપર સુવું. બીજાંણા ઉપર હંડા પ્રકારના કપડાં પાંથરવાં નહીં, તેમજ ઘણાં ગરમ કપડાં પણ પાંથરવાં નહીં. બીજાંણામાં એસીને ખાવાની કદાબી ટેવ રાખવી નહીં યા કાંઈબી ખાવાનું, બીજાંણામાં સુતાં સુતાં કે એઠાં એઠાં ખાવું નહીં.

૧૦૫—ડીરપેટીયા યાને બદલજ મીયતની બીમારીમાં યુકકાં પાંણીની અંધોળ (Tepid-Bath) લેવી. અંધોળ પ્રસંગે કઠણ બીસાનો ઉપોગ કીધાથી, ઘણો સારો ફાયદો થાય છે પણ જો દરદી મજબુત બાધાનો (Robust) હોય, તો તેને હંડાં પાંણી (Cold Bath) ની અંધોળથી ઘણો સારો ફાયદો થશે.

૭૦૬—પેહડવાનાં કપડાં હંમેશાં ઠીળાં અને વજનમાં હલકાં હોવાં જોઈએ. પહેરવેસ એવાં કપડાંનો રાખવો, કે તેથી શગરની ગરબી સમતોલ રેહી શકે.

૭૦૭—*Normal Health.* ન્યમાનુસાર તખીયતવાલાં-ઓના કરતાં નરવસ પ્રકૃતીવાલાંઓએ વધારે ખોરાક ખાવો જોઈએ, કેમકે નરવસ પ્રકૃતીવાલાં આદમીઓનાં શરીરને વધારે ધસાડો ખમવો પડે છે. વળી ખોરાક પુષ્ટીકારક અને સહેજથી જરપત થાય એવો હોવો જોઈએ. (જીવો ખોરાકની કૌલમ.)

૭૦૮—કાંઈમી જાતની કસરત એટલી બધી નહીં કરવી, કે જેથી શરીરને થાક ચડે. ફરવા-હરવાની, ઘોડેસવારીની, તેમજ ગાડી-ઘોડે ફરવા વીગેરે કસરતો ખેશક ફાયદાકારક છે. સાધકલ સવારીની કસરત માફક આવે એમ નથી. પણ જો એ કસરત કરવી હોય, તો ઘણીજ થોડી કરવી.

૭૦૯—એનો ઉપયોગ ફક્ત દીવસમાં એકજ વખત કરવો, અને તેથી સહવારનાં ખાણાંની સાથેજ ઉપયોગ કરવો.

૭૧૦—એને જ્યારે દુધ સાથે ઉકાળવામાં આવે છે, ત્યારે એ ખાવા લાયક બને છે, અને સહેજથી જરપત પણ થાય છે.

૭૧૧—એ વરગતા આદમીઓ એને જો ભુંજી યા ખાફીને ખાધામાં લેય, તો ખેશક તેથી ફાયદો થશે.

૭૧૨—ઝટક, હાંસ, અને ટરફીના કરતાં ચીકેન વધારે માફક આવશે. (જીવો પ્રમાણ ચીત્ર.)

૭૧૩—શાંતતાંતુની નજાગાઇથી હેરાંન થતાં આદમીઓએ, આ ખાવાની વસ્તુ શા માટે નહીં ખાવી જોઈએ, તેવું કરસું કારણ નથી.

૭૧૪—સાફ અને સોજી (Soft-Water) પાણી પીવાની ઘણીજ તપાસ રાખવી. ખારના તત્વોવાળું પાણી (Hard-Water) પીવાથી, પથ્થરીનો મરજ થવાનો મોટો સંભવ રહે છે. ચોક્કસ જાતની ખોરાકની વસ્તુઓ ખાધાથી એ દરદ થવાનો સંભવ હોવાને સ્વીકારી, આ દસ્તાવેજો માહેલી કૌલમો તપાસી, ખાવાની વસ્તુઓ

નક્કી કરવી. †સોડા વોટર (જેમાં સોડા-બાઇ કાર્બન હોયો જોઇએ, તે) ગમે એટલો છુટથી પીધાથી ફાયદો થશે.

૭૧૫—એનો ઉપયોગ કરતાં ના, કેમકે એમાં એવો ગુણ છે, કે તેથી ચાંમડી સુકી થાય છે.

૭૧૬—જો ગાડિટનું દરદ, દરદીમાં ઓધે ઉતરવાની ગવાહી યા હકીકત નહીં મળતી હોય, તો જાણવું કે ભારી, મસાલેદાર, અને ઉંચા પ્રકારનાં ખાણાં ખાધાથી, તથા વાંધન, ખીર, અને એલેક્ટ્રોલાઇની બનાવટવાળા જીદા જીદા શરાબ પીવાનું ચાલુ રાખ્યાથી, એ દરદ થવા પામ્યું છે. ખાધાપીધાની સંભાળભરી તજવીજ રાખ્યાથીજ એ દરદનું જોર નરમ પડે છે, અને બાજે વખત તે સાજું પણ થાય છે. (જીવો ખોરાકની કૌલમ.)

૭૧૭—ડુક્કાંપાણીની અધોળ (Tepid-Bath) ઘણીજ માફક આવશે. ઠંડાં તેમજ ગરમ પાણીથી કદીખી અધોળ કરવી નહીં.

૭૧૮—રૂમેટીઝમનાં દરદવાલાંએને એ ફળ મધ્યમ પ્રમાણમાં ખાધાથી, કાંઈખી તુકસાન થાય એમ નથી.

૭૧૯—ખોરાક લેવા માટે ચોક્કસ વખત મુકરર કરવો ઘટે છે, અને મુકરર કરેલે વખતેજ ખોરાક લેવાનું ચાલુ રાખવું જોઇએ. નેમેલા વખત પછી કાંઈખી ખાવું નહીં. આલેક્ટ્રોલાઇની બનાવટવાલો કોઈખી દારૂ પીધાથી લુપ્ત જલદી ભાગી જાય છે. પણ જો દારૂ પીવાની આદત મુકી દેવાતી નહીંજ હોય, તો એટલું તો કરવુંજ જોઇએ, કે જમવા-

† અગાઉ સોડા-વોટરને નામે જણાયલાં પીણાંમાં સોડા-બાઇકાર્બન, નામે જણાયલે ખાર વપરાતો હતો, પણ હાલમાં તે ખાર વપરાતો બંધ થયો છે, અને 'કાર્બોનીક-એસીડ ગ્રાસ'ની મીળાવટ કરી, એ પીણું બનાવવામાં આવે છે. એટલા માટે, જો સોડા ખારના તત્ત્વવાળું પીણું પીવું હોય, તો એવાં પીણાં બનાવનાર કોઈ 'કેમીસ્ટ'ને ખાસ વરદી આપી, તે બનાવી મંગાવવું.—કરતા.

ની આગમજ, તેમજ જમી રેહા પછી, કદીખી દારૂ પીવા નહીં. ખુલ્લી હવામાં ફરવું-હરવું, [જીવો કસરત કોલમ] ફક્ત સહેલાઈથી હજમ થાય એવો, અને ભુખ તૃપ્ત થાય એવો ખોરાક ખાવો. [જીવો ખોરાકની કોલમ]. મનને શાંત રાખવું, સ્વભાવને ખુશ રાખવો, અને રોજ રાત્રે વેહલા સુષ્ટ જવું.

૭૨૦—વાંછન લેવાની બીલકુલ જરૂર નથી, પણ જો લેવાજ હોય, તો બરગન્ડી વધારે માફક આવશે.

૭૨૧—એ દરદવાલાંઓને પાંણીની તરસ હંમેશાં વધારે લાગતી હોવાને લીધે, દરદીને માફકસર પ્રમાણમાં પાણી પીવા દેવું જોઈએ. તેથી કાંઈ નુકસાન થનાર નથી.

૭૨૨—દરદીની તબીયતની આરોગ્યતાના પ્રમાણ પ્રમાણે, દરદીને ઉંઘવા દેવું જોઈએ. એવાં દરદીએ કેટલા કલાક ઉઘવું, તે તેની તબીયત ઉપર આધાર રાખે છે. જો દરદી વધારે સીક નહીં હોય, તો ઓછામાં ઓછા નવ કલાક તેને ઉંઘવા માટે પુરતા છે.

૭૨૩—સમઘાત પ્રમાણમાં એનો ઉપયોગ કરવો. પણ બપોરનાં ખાણાં સાથે કદીખી એ ખાવું નહીં.

૭૨૪—ઘણી ઉંઘથી આદમી ઉંઘણુસી બને છે. અષયાસી, યાને સેહજમાં થાકી જાય એવી દેહવાઝાંઓનાં માથાં ભારી થાય છે. આંઠ કઢાકથી વધારે સુવું જોઈએ નહીં.

૭૨૫—ખીડી નહીં પીવાનું કાંઈખી ખાસ કારણ જણાતું નથી. તોપણ જો ખીડી પીવાનું બંધ કીધું હોય, તો વધારે સારું. તેમ જો નહીં બનતું હોય, તો જેમ બને તેમ ઓછી પીવી.

૭૨૬—ફરવા હરવાની ચાલુ કસરત નહીં કીધાથી, ઘણું કરી આદમી જડું બને છે. કસરત કીધાથી શરીરની અંદર ગરમી ઉતપન્ન થાય છે. એ ગરમી, ખોરાકની અંદર સમાવલી ચોક્કસ

ચીજો, જે શરીરમાં ચરબીને ઉત્પન્ન કરે છે, તેને બાળી નાખે છે, જેથી આદમી જાડું થતું અટકે છે. ઝડપથી ચાલવાની કસરત, ઘોડેસવારીની કસરત, હાલેસાં મારવાની અને એવી બીજી કસરતો, જાડાંપણના અટકાવ માટે ખાસ જરૂરતની ગણાય છે. સાષ્ટક સવારીની કસરત માટે ભલામણ થઈ શકતી નથી. તેમજ ઘણી ભારી યા સખન પ્રકારની કસરત પણ કરવી નહીં, કેમકે તેથી હાર્ટ (Heart) ઉપર જોર આવવાનો સંભવ રહે છે.

૭૨૭—રોજ ફરવા-હરવાની ચાલુ આદત રાખવી. હંમેસાં લાંબે છેડે ચાલતાં રહેવું. ધ્યાન રાખવું, કે એવી કસરત થાક ચહડે તેટલી હદ સુધી કદીબી કરવી નહીં.

૭૨૮—તંબાકુની બીડી ચાલુ પીધાથી, આદમીનું આંગ ભરાય છે, એવું કેટલાકોનું માનવું છે !

૭૨૯—એનો ઉપયોગ મનપસંદ પ્રમાણમાં કરીધાથી, ફાયદો થવાનો સંભવ રહે છે.

૭૩૦—ઉરકેરાષ્ટ જનારાંઓ, તેમજ નરવસ દેહવાલાંઓને જેમ અને તેમ વધારે ઉંઘની જરૂર છે. એવાંઓને રોજ ૯ થી ૧૦ કલાક સુધી ઉઘાવું ફાયદાકારક છે.

૭૩૧—નાસ્તા અને બપોરનાં ખાણું વચ્ચે પાંચથી છ કલાક, અને બપોરનાં ખાણું અને સાંજની ચાણેની વચ્ચે પાંચ કલાકનો ગાળો રાખવો જોઈએ. દીવસમાં ફક્ત ત્રણ વખત ખાવું.

૭૩૨—ગમે તો થોડું લેજો. કાચાં તેલથી કાંઈ પીતવું જોર થતું નથી.

૭૩૩—* * *

૭૩૪—તરસ જોડી લાગી હોય, તેટલુંજ પીવું. વધારે પીધાથી પસીનો વધારે પડે છે એટલુંજ નહીં, પણ વધારે પાણી પીધાથી પાચનક્રીયા પણ બગડે છે.

૭૩૫—રોજ સ્પંજ બાથ, સારી રીતે આંગ્ર ચોળાને લેવું. ઉઠાણાના દીવસોમાં ઠંડાં પાણીનો ઉપયોગ કરવો, અને સિયાળાના દીવસોમાં ડુકડું યા સુમરેટું પાણી લેવું. માથાને સારી રીતે ભીંજવવું, અને પાછળથી તેને સારી રીતે લુંછીને બીલકુલ સુકકું કરી નાખવું.

૭૩૬—જો ભુંજેલી હોય, તો વધારે સાફ. અઠવાડીયામાં ત્રણથી ચાર વાર મચ્છી ખાવાની ભલામણ થઈ શકે છે.

૭૩૭—એનો મધ્યમ પ્રમાણમાં ઉપયોગ કરવો. તાજી ફફટના કરતાં એ વધારે માફક આવે એમ નથી.

૭૩૮—એ માફક આવશે. બપોરના ખોરાક સમે ઘણી સરખી તાજી તરકારી ખાજો, જેથી ગોસ ઓછું ખવાય, અને તાજી તરકારીથી પેટ પણ સાફ આવે.

૭૩૯—*Brain Workers*. મગજમારીનું કામ કરનારાંઓને હંમેશાં મગજને કસવું પડે છે. વકીલો, ખેરીસ્ટરો, સોલ્ડીસીટરો, જાહેર લેખકો, હીસાબીઓ, ઇમારતોના નકસા બનાવનારાઓ (*architects*) જાહેર ભાષાણ કરતાઓ, વીગેરે મગજમારી કરનારા વર્ગમાં ગણાય છે.

૭૪૦—* * *

૭૪૧—ચહેરે પીવામાં જરાબી અડચણ નથી, પણ તેમાં થોડું દુધ નાખીને લેજો. ખાંડ બીલકુલ નાખવી નહીં.

૭૪૨—ભારી ખોરાક ખાવો નહીં. તેમજ પેટ ભરાયા છતાં કદીબી દાખી-ચાંપીને ખાવું નહીં. જેમ બને તેમ સોજો અને સારો પુષ્ટીકારક ખોરાક ખાવો.

૭૪૩—શરમાળ ખવાસવાલાંઓની ઉપર હવાના ફેરફારથી કાંઈ પણ અસર થઈ શકતી નથી, કેમકે શરમાળ ખવાસવાલાં આદમીઓ દરએક શહેર અને દરએક ગાંમમાં હોય છે.

૭૪૪—ઉંચી પાહાડી જગ્યા માફક આવશે નહીં. કોઈખી બળવર્ધક ખુશનુમા હવા ઝટ માફક આવી જશે.

૭૪૫—એ પીડાકારી ઉપર આખો-હવાના ફેરફારથી કાંઈ પણ અસર થશે નહીં. ન્યમાનુસાર તખીયત (*Normal Health*) વાલાંઓને એ બાબદ જે કાંઈ લજામણો કરી છે, તે જીવો. (જીવો નંબર ૬૯૦.)

૭૪૬—ખોરાક માટે જે કાંઈ સુચનાઓ આ દસ્તાવેજો અંદર કીધી છે, તે ઉપર સંભાળથી અમલ કરવો. નાહતી ઘોતી વખતે શરીર ઉપર સાબુનો ઉપયોગ ઘણી સારી રીતે કરતાં રહેવું. (જીવો અંધોળની કોલમ.)

૭૪૭—ખાણાંની શરૂઆતમાં, યા ખાતાં ખાતાં કાંઈખી પીવું નહીં, પણ હંમેશાં ખાઈ રેહા પછી પીવાનો નીયમ કાયમ રાખવો. ન્યમાનુસાર તખીયત (*Normal Health*) વાલાંઓને જેટલાં પ્રમાણમાં પીવાની લજામણ કરી છે, તે પ્રમાણે તેઓના જેટલુંજ પીવું. (જીવો નંબર ૩૨૩.)

૭૪૮—નવ કલાકથી ઓછું નહીં.

૭૪૯—મધ્યમ પ્રમાણમાં કસરત કરવી. પણ થાક ચહડે યા પસીનો પડે એવી કસરત કદીખી કરવી નહીં. દોડવાની તેમજ સાઈકલ સવારીની કસરત ખીલકુલ કરવી નહીં.

૭૫૦—એવાં આદમીઓને તેલ રગડવાથી, યા તેલ વડે ચંપી કીધાથી, (*Oil-Bath*) ઘણો ફાયદો થશે. તેલ રગડવાની રીત

ઘણી સેહલ છે. પેહલાં ગરમ અંધોળ (*Warm-Bath*) કરી લેવી, અને ત્યાર પછી સોનું ઓલીવ-ઓઇલ (*Olive Oil*) યા તે જો સોનું વગર બેળસેળનું નહીં મળી શકે, તો સોજ વેસેલીન (*Vaseline*) ને ધીમે હાથે, સુકાઇ જાય ત્યાં સુધી રગડવી. ધ્યાન રાખવું, કે ઓલીવ-ઓઇલ ખીલકુલ સોનું બેળસેળ વગરનું હોવું જોઇએ. જો ઓલીવ-ઓઇલ તેવું સોનું નહીં મળી શકે, તો સોજ વેસેલીન યા મીઠી બદામનું તેલ, યા સોજ લેનોલીન વાપરવાં. ખોરાકની બાબત આ દસ્તાવેજોની જુદી જુદી કોલમ તપાસવી.

૭૫૧—* * *

૭૫૨—ખેહદ પસીનાનું પડવું ખેશક એક જાતની પીડા થઇ પડે છે. એટલુંજ નહીં પણ કોઇ વખત જ્યારે પસીનો વાસ્ત મારતો હોય છે, ત્યારે તો તે ખેહદ ત્રાસદાયક થઇ પડે છે. જેઓ ખબના રોગથી પીડાતાં હોય, તેમજ કોઇ ખીજ શારીરીક પીડા-કારી (*Organic disease*) થી હેરાન થતાં હોય, તેઓને એવા પસીનો ખામીભરેલો ખોરાક આધારી પડે છે. એટલાં માટે એવાંઓએ પોતાના ખોરાક તરીકે શું શું ખાવું, તે આ દસ્તાવેજો તપાસી નક્કી કરવું. એટલુંજ નહીં, પણ એ ફરીયાદ દુર કરવા માટે, કેવા પ્રકારની કસરત કરવી, કેવા પ્રકારની અંધોળ કરવી, વીગેરે બાબતો માટે જુદા જુદા દસ્તાવેજો તપાસી તે ઉપર અમલ કરવો.

૭૫૩—આખાં શરીરને રોજ, એક બીના ટુવાલ વડે, સારી રીતે ધસીને સાફ કરી, લુંછી નાખવું. રોજ અંધોળ કરવાની જરૂર નથી, ફક્ત અઠવાડીયામાં એકજ વખત ગરમ અંધોળ (*Warm Bath*) કરવી.

૭૫૪—એવાંઓએ મચ્છી ખાવી નહીં.

૭૫૫—અગર જો તમે મજબુત બાંધાના (*Robust*) હોવો, તો દરરોજ સહવારના ઠંડાં પાણીનો ‘સ્પંજ-બાથ’ લેતાં રહેજો;

પણ તેવા તમે જો નહીં હોવો, તો ગરમ યા ટુકાં પાણીથી રોજ અધોળ કરજો.

૭૫૬—*Anæmic Persons.* લોહી વગરના આદમી. એ દરદ (*anæmia*) ‘એનીમીયાને’ નામે ઓળખાય છે. એ દરદમાં શરીર માણેલું લોહી ઘણું જ શીકડું, અને પાણી જેવું બની જાય છે. એવાં દરદીઓના એકરા, હોઠ, જીભ, અને દાંતના પારા હંમેશાં શીફા પડી ગયતા જણાઇ આવે છે. કોઇ કોઇ દરદીના હાથ અને પગ ઠંડા હોય છે. દરદી સેહજમાં થાકી જાય છે. ધ્યાન એધ્યાન બને છે. ભુખ ઓછી થઇ ગયતી, યા તો ભુખભાગી ગયતી હોય છે, અને તે સાથે કમજીઆત પણ હોય છે. એ બીમારી જ્યારે મંબીર રૂપ પકડે છે, ત્યારે પગ ઉપર સોજો જણાય છે.

૭૫૭—ખુદતી હવામાં ફરવા-હરવાની રોજ ચાલુ કસરત કરતાં રહેવું. થાક ચહો એટલી હદ સુધી અનેરું કરવું નહીં. એવાંઓને ખારી હવાની જરૂર હોવાને લીધે દરીઆ કીનારે, યા એવી કોઇ જગ્યાએ હવા ફેરવદત્ત કરવાની બનામણ કરવામાં આવે છે.

૭૫૮—જીવો નંબર ૨૦.

૭૫૯—કલેરેટ માફક આવશે. પણ જો મોકુફ કરો, તો વધારે સારું.

૭૬૦—દસ કલાક કાંઇ થણા નહીં કહેવાશે. દસ વાગ્યા અગાઉ સુઇ જવાની જરૂર ટેવ પાડજો. દસ વાગ્યા પછી કદીયી જાગરણ કરવું નહીં.

૭૬૧—એ મચ્છી જો તાજી હોય, તો ખારી. એનો સમઘાત પ્રમાણુમા ઉપયોગ કરવો.

૭૬૨—એ ગુણુકારક છે. વળી એ કમજીઆતને પણ તોડે છે.
Laxative.

૭૬૩—જેટલી લુખ હોય, તેના કરતાં જરા ઓછો ખોરાક હંમેશાં ખાતાં રહેજો. દાખી-ચાંપીને ખાધા પછી, ભરેલાં પેટ મેહનત કીધાથી અનેક રીતે નુકસાન થાય છે.

૭૬૪—એ નયળી પાચન શક્તીવાલાંઓ હજમ કરી શકતાં નથી. એ પુષ્ટીકારક છે ખરું, પણ જો મધ્યમસર નહીં ખાધું, તો માફક આવતું નથી.

૭૬૫—સહેજ ગરમ પાણીની અંધોળ (Luke-Warm-Bathing) ઘણી સારી રીતે માફક આવશે. ગરમ પાણીની અંધોળ (Hot Bath) કદીખી કરવી નહીં.

૭૬૬—મગડીવાલી જમીન જરાખી પસંદ કરવા જોગ નથી. પથરો યા રેતીવાલી જમીન વધારે પસંદ કરવા જોગ છે.

૭૬૭—*Diarrhoea*. ડાયરીયા, યાને સંગ્રહણીના મરજમાં નીચલી સાધારણ નીશાંણીઓ જણાય છે. [૧] પેટ છુટી જવાં પેટ પાંચી જેવાં પતલાં, યા સેહજ અંધાયલાં હોય છે. [૨] પીકુમાં ભાર જેવું લાગે છે. [૩] કોઇ વખત પેટની સાથે દુખારો પણ થતો રહે છે. [૪] કોઇ વખત પેટ પુગાયલું હોય છે, અને પવન પેટ રસ્તે નીકળતો રહે છે [૫] કોઇ વખત ઉછાળો, અને ઉલટી થવા માંડે છે, અને [૬] જખરી તરસ પણ લાગતી રહે છે.

ડાયરીયા થવાનાં કારણ.

[૧] હજમ નહીં થાય એવો ખોરાક ખાધાથી. [૨] પીવાનાં પાણી અગડેલાં હોવાથી. [૩] હવામાં એકાએક ફેરફાર થયાથી. [૪] મેહનત, કે કસરત કીધા પછી, તપી ગયલાં આંગ ઉપર સર્દ-કંડી હવાનો સપાટો લાગ્યાથી. [૫] ખરાબ હવા. [૬] ઘરમાં હવાના આવ-જવ માટે વેન્ટીલેશનના ખામીભરી ગોઠવણો, વીજેરે અનેક કારણોથી એ બીમારી લાગુ પડે છે.

૭૬૮—ડાયરીયાનું જોર નરમ પડ્યા પછી, ‘હાઈ-માઇલ્ડ’ ઇડાં લેવામાં અડચણ જેવું કાંઈખી નથી.

૭૬૯—જો એમાં ખાંડનો ઉપયોગ કીધો નહીં હોય, તો એ લેવામાં કાંઈખી અડચણ નથી.

૭૭૦—ડાયરીયાની સંવળી નીશાંણીઓ નાબુદ થયા પછી, એ માફક આવશે, પણ ડાયરીયા ચાલુ હોય, ત્યારે એનો જરાખી ઉપયોગ કરવો નહીં. એને બાશીને કામમાં લેજો.

૭૭૧—એ સહેજ ગરમ હોય, તેટલાં જરા જરા, હળવે હળવે પીવું. (Sip કરવું.)

૭૭૨—એ માફક આવશે. (બાફેલું વધારે સારું.)

૭૭૩—વાંછનની જરાખી જરૂર નથી, પણ જો લેવોજ પડે, તો કલ્સેરેટ યા બરગ્નડી પીવો.

૭૭૪—*Thin Persons*. પતલાં-તાવદાંન આદમીઓનાં શરીરમાં, મોટે ભાગે ચરખી જેવું કાંઈખી હોતું નથી. એ સમયને લીધે, તેઓનાં શરીરનું વજન તંદરોસ્ત આદમીનાં વજન કરતાં ઘણુંજ ઓછું હોય છે. કમનસીબે અગરજો ખમતો યા એવોજ કોઈ રોગ લાગુ પડેલો હોય છે, તો શરીરના મસદસ પણ ખવાઈને ધીમે ધીમે તવાતાં જાય છે, અને તેથી દરદીનાં શરીરનું વજન હળવે હળવે ઓછું થતું જાય છે. જ્યારે એવું કોઈ દરદ હોતું નથી, અને ફક્ત ચરખીની ગેરહાજરીને લીધેજ શરીર પતતું રહે છે, ત્યારે શરીરનું વજન ઘટતું નથી, પણ જેટલું ને તેટલુંજ રહે છે. [૧] પુખ્તીકારક ખોરાક નહીં લીધાથી, [૨] પાંચન ક્રીયામાં કાંઈક ખલલ હોવાથી, [૩] જોષએ તેવો ખોરાક નહીં ખાધાથી, [૪] ચાલુ ચીંતા કીધાથી, [૫] તંબાકુની બીડીનું વ્યસન હદઅહાર

હોવાથી, શરીર પતલું-તાવદાંન બને છે. આ સીવાય બીજાં અનેક કારણે શરીરની આવી હાલત થાય છે.

૭૭૫—*Hot Blooded Persons.* ગરમ દેહવાલાં આદમીઓ. એવાં આદમીઓના શરીરની ગરમી, નીચમાનુસાર તબીયત (*Normal Health*) વાલાંઓના કરતાં વધારે રેહ છે. એવી દેહવાલાં આદમીઓની નાડીની ઝડપ પણ, તંદરોસ્ત આદમીની નાડી કરતાં વધારે હોય છે, અને એવી દેહવાલાંઓને ઘણું કરી પસીનો પણ વધારે પડતો રેહ છે.

૭૭૬—ઝાયરીયા, યાને સંગ્રહણીની બીમારી જ્યાં સુધી ચાલુ રહે, ત્યાં સુધી દરદીના શરીરને સંપૂર્ણ આસાએશમાં રાખવું જોઈએ. જરાબી મેહનત કે થાક ચહડે એવી હીલચાલ દરદીને કરવા દેવી નહી.

૭૭૭—પ્રુકકાં પાણીની અંધોળ (*Tepid-Bath*) વધારે માફક, આવશે. રોજ પ્રુકકાં પાણી વડે આંગને સારી કાંની ‘સ્પંજ’ કીધા પછી, ઘસડીને લુંછી નાખ્યાથી, ઘણી સારી અસર થશે.

• ૭૭૮—બચ્ચાંઓને અવાર-નવાર નાસ્તા ઉપર આપવામાં કાંઈ વાંધા જેવું નથી.

૭૭૯—જવાંન આદમીઓને બ્હાઇટ-બ્રૅડ (*White-Bread*) ના કરતાં બ્રાઉન-બ્રૅડ (*Brown-Bread*) વધારે સારી રીતે માફક આવશે. કેમકે આદમીનાં શરીરનાં માસમાં વધારે કરનારાં તત્વોનો, તેમજ શરીર માંહેલાં હાડકાંને પુષ્ટી આપનારાં તત્વોનો, બ્રાઉન-બ્રૅડમાં મોટો જથ્થો રહે છે.

૭૮૦—*Brain-Workers.* મગજમારીતું કાંમ કરનારાઓ માટે એ ઘણુંજ સરસ છે.

૭૮૧—મચ્છી બીલકુલ ખાવી નહીં, કેમકે તેથી એ દરદતું જોર વધશે.

૭૮૨—ભારી ખાણું ખાવાથી બીલકુલ પરણેજ રહેવું. એસને ખોરાક દીવેસમાં ફક્ત એકજ વખત ખાવો.

૭૮૩—ફરવા-હરવાની, તેમજ સાષ્ટકલ સવારીની, અને એવીજ બીજી કસરતો ફાયદાકારક થઈ પડશે. દરરોજ એાછામાં એાછા બેથી ત્રણ કલાક, ઘરની બહાર ખુલ્લી હવામાં કાઢાડવા જોઈએ.

૭૮૪—જેઓ ખસ યા ખુજલી યા ચાંમડીનાં કાષ્ટબી દરદ માટે ફરીયાદ કરતાં હોય, તેઓએ એ ચીજને બીલકુલ હાથ લગાડવો નહીં.

૭૮૫—ભીનાસવાલી તેમજ મટોડાંવાલી જમીન ઉપર આવેલાં મકાંનમાં કદીબી વસ્વાટ કરવો નહીં.

૭૮૬—એમાં આદમીના હવસને ઉસ્કેરવાનો ગુણ હોવાને લીધે, એનો ઉપયોગ કરવો નહીં.

૭૮૭—*Excess of Blood*. લોહીઆળ આદમી. આદમીનાં શરીર અંદર જોઈએ તે કરતાં વધારે લોહી જ્યારે હોય છે, ત્યારે તેવી હાલતને તબીબી ભાષામાં પ્લેથોરા (*Plethora*) કહે છે.

લોહીઆળ થવાનાં કારણ.

અનેક કારણોને લીધે, આદમીના શરીરમાં લોહીનો જથ્થો વધી જાય છે. [૧] જોઈએ તે કરતાં વધારે જથ્થામાં ઉત્તમ પ્રકારનાં ખાંત-પાંત કીધાથી, [૨] અધ્યાસીપણાથી યાને બેઠાં બેઠાં કાંમ કરવાની રીતી, (*Sedentary habits*) [૩] ખુદરતી હાજનોને અપ્રસંગે એકઠમ બંધ કીધાથી, અને એવાં બીજાં અનેક કારણોથી એવું પરીણામ આવે છે.

લોહીઆળ આદમી અગરજો આંગે માટેલાં હોય છે, તો તેવાં આદમીને માટે, માથે લોહી ચઢી જવાની હંમેશાં ધારતી રાખવી પડે છે. એવાં માટેલાં આદમીઓએ ખાવાપીવામાં મોટી સંભાળ રાખવી જોઈએ છે.

લોહીઆળ આદમીને પીછાંનવાની રીત.

[૧] ચાંમડી ઉપર રતાસનું ચઢવું. [૨] ગરદન તેમજ ચેહરા ઉપરની નસોનું ભરાઇને ડુગી રેહવું. [૩] ચેહરાનું લાલચોલ થઇ રેહવું. [૪] નાડીનું જોર અને ઝડપથી ધપકવું, અને હૃદય (હાર્ટ) નું પણ તેવીજ રીતે ફડકવું. એ ઉપરાંત, [૫] માથાનું ભારી થવું. [૬] ચકકર યા ફેર આવવા અને [૭] ચેહરા ઉપર લોહી ધાઇ આવ્યાથી, તે ઉપર અગન બળવી, વીગેરે નીશાંણીઓ ઉપરથી આ બીમારી પીછાંની શકાય છે.

૭૮૮—મરીન્સ (*Muffins*) કદીબી ખાવાં નહીં. એથી પીત્તનું જોર થઇ આવે છે, અને વળી બદહજમી પણ થાય છે.

૭૮૯—ચાંમડીને સાફ અને તંદરોસ્ત રાખવા માટે અંધોળ ચાલુ કરતાં રેહવું. ગરમ (*Hot*) તેમજ ઠંડાં પાણીના કરતાં સુમરેટાં (*Tepid*) પાણીની અંધોળ વધારે ફાયદો કરશે.

૭૯૦—જો તમે મજબુત બાંધાના (*Robust*) હોવો, તો ઠંડાં પાણીની અંધોળથી તમને ફાયદો થશે. તેવાં જો તમે નહીં હોવો, તો ડુધાં પાણીની અંધોળ કરવી. ગરમ (*Hot*) પાણી કદીબી વાપરતાં ના.

૭૯૧—શરીર અંદર વધી ગયલાં લોહીને ઓછું કરવા માટે, સારી જેવી કસરત (*active exercise*) ઘણી સરખી કરવી. કોઇ જાતની સખત પ્રકારની મેહનત, યા કસરત લોહીઆળ આદમીએ કદીબી કરવી નહી, કેમકે તેમ કીધાથી લોહીની નસ તુટી જવાનો સંભવ રહે છે. જો સાઇકલ સવારી કરવી હોય, તો ચઢાંણુ ઉપર પગે ચાલીને જવું, પણ સાઇકલ ઉપર બેસી એવી ચઢાંણુવાલી જગ્યા ઉપર જવાની તજવીજ કરવી નહીં. કોઇબી જાતની કસરત એવી નહીં કરવી, કે જેથી લોહીની નસો ઉપર ભાર કે જોર આવે.

૭૯૨—એવાં ફળ (*Nuts*) માફક આવશે નહીં.

૭૯૩—ગરમ અંધોળ (Warm-Bath) કીધાથી, ચાંમડીની ચલવલમાં મોટો સુધારો થશે. જેમ અને તેમ સોજા સાબુને છુટથી વાપરવામાં જરાબી કંજુસાઇ કરવી નહીં.

૭૯૪—એ સદશે નહીં. ચાહેથી પસીનો પડે છે, અને એનામાં પેટને કબજ કરવાનો ગુણ હોય છે.

૭૯૫—ચાહે કરતાં એ વધારે સારી રીતે માફક આવશે, કેમકે કાશીથી પસીનો પડતો અટકશે.

૭૯૬—શરીરના ચોક્કસ ભાગ ઉપર ચાલુ પસીનો જ્યારે પડતો રહે છે, ત્યારે તેવાંઓ પસીનાની દેહવાલાં તરીકે ઓળખાય છે. ઘણું કરી પગનાં તળીયાં અને ટેટાં ઉપર, તથા હાથ ઉપર પસીનો પડતો રહે છે. ચાંમડીને જે હાથ લગાડ્યો હોય, તો તે ઠંડી લાગે છે. કાંઈવાર એ પસીનો વાસ મારતો પણ હોય છે.

૭૯૭—ખંધના દરદીને કાંઈવાર ‘પોર્ટ’-વાંધન’ યા તો ‘બરગ્ગન્ડી’ પીવાને ફરમાવવામાં આવે છે. એથી કાંઈ શરીરને તાકાત કે પુષ્ટી મળતાં નથી, પણ તે શરીર માહેલાં લોહીને સુધારી શકે છે, જેથી શરીર ઉપરનું માસ તવાઈ જતું કાંઈક દરજ્જે અટકે છે.

૭૯૮—લીંબુનો રસ (Lemon Juice) જેમ અને તેમ (શરબતના આકારમાં) પીધામાં લેવો. એથી જે કાંઈ ખુટ, શરીર માહેલાં લોહીની બનાવટમાં પડેલી હોય છે, તે પુરી પડે છે. તાજી તરકારી, તેમાં ખાસ કરી પટેટા, કાંદા, અને તાજી ફુટ જેમ અને તેમ મોટા જથ્થામાં ખાવાં. (જુવો ખોરાકની કૌલમ.)

૭૯૯—એ થોડું ખાજે. મોટી ઉમરના આદમીઓએ કાંઈબી જાતનાં મીષાણુ વધારે પ્રમાણમાં ખાવાં નહીં, કેમકે વધારે મીઠાસ ખાધાથી, ‘થુરીક-અંસીડ’ લોહીમાં ઉત્પન્ન થાય છે, અને તેમાંથી ગાઉટ, રૂમેટીઝમ, અને રેતીના મરજો લાગુ પડવાના સંભવ રહે છે.

૮૦૦—આંઠ કલાકથી વધારે કદીબી સુતું નહીં. પણ સાત કલાકની ઉંઘ બસ છે. સુતી વખતે માથું જરા ઉંચું રાખી સુતું. જેઓનું માથું દુખતું હોય, તેઓએ ખાસ કરી માથું ઉંચું રાખીનેજ સુતું.

૮૦૧—ખસ (*Scurvy*)નું દરદ એક જલ્દમ પીડાકારી ગણાય છે. આ દરદ શરીર માણેલાં લોહીમાં જોષ્ટતા જરૂરના ખારો (*Mineral Salts*) જે શરીરને તંદરોસ્ત હાલતમાં રાખે છે, તે બીલકુલ નાબુદ થઈ જવાથી લાગુ પડે છે. દરદીના શરીરની આંમડી બીલકુલ શીફી પડી સુફી બની તતરવા માંડે છે. મોઢાંડું ડુગી આવે છે. હાંતના પારા સુજી આવી એવા તો પોચા પડી જાય છે, કે સેહજમાં તેમાંથી લોહી નીકળવા માંડે છે. નખળાઈ વધતી જાય છે. ‘ઁની-મીયા’ લાગુ પડે છે. મોઢાંડાંમાંથી નીકળતો દમ વાસ મારે છે, અને મોઢાંડાંમાંથી બેસુમાર લખ્યાને થુક ચાલુ નીકળતી રેહ છે.

૮૦૨—તંબાકુની બીડી પીવાનો શોખ, જવાંનીના બાહારમાં બીડી રહેલા જવાંનોએ કદીબી કરવો નહીં, કેમકે એ શોખ લાગુ પડ્યાથી, તે દેહને ઘણુંજ નુકસાન કરે છે. તંબાકુની બીડી અનેક પ્રકારની બને છે. એ સઘળામાં ‘સીગારેટ’ને નામે જણાયલી બીડી ઘણીજ નુકસાન કરે છે. જેઓને તંબાકુની બીડીનો શોખ હોય, તેઓએ આ વાત યાદ રાખવી કે:—‘કદીબી ખાવાની અગાઉ બીડી પીવી નહીં.’ તંબાકુના વ્યસનથી બદ્દજમી, અને જ્ઞાનતંતુની નખળાઈ, વીગેરે લાગુ પડે છે.

૮૦૩—આ દસ્તાવેજોમાં જે જે ખોરાકની વસ્તુઓનો ઉપયોગ કરવા માટે સુચવ્યું છે, તે પ્રમાણે ગમે એટલો ખોરાક લેવો.

૮૦૪—એ ફરીયાદ ઉપર કોઈબી પ્રકારની કસરતથી કાંઈબી સારી અસર થનાર નથી. સઘળો આધાર આદમીનાં જોર અને તાકત

ઉપર રહે છે. પણ જેમ અને તેમ ખુદશી હવામાં વધારે વખત રહેવાની ભલામણ કરવામાં આવે છે.

૮૦૫—એ થોડાં પ્રમાણમાં ખાવું નેષ્ટએ.

૮૦૬—એ પેટ સાફ લાવવાનો ગુણ ધરાવે છે, અને તેથી કોઈ કોઈવાર પેટ લાવવા માટે એ ઉપયોગી થઈ પડે છે.

૮૦૭—ગરમ આબો-હવા (*Hot Climate*) માફક આવશે નહીં. સેહજ ગરમ હવાવાલી જગ્યા (*Moderately Warm Temperature*) ધણીજ અનુસરતી થઈ પડશે.

૮૦૮—*Melancholy Persons*. વીચાર વાયુવાલાં આદમીઓ ઘણું કરી પતલાં હોય છે, અને ખુશ મીઠજવાલાંઓ કરતાં તેઓ વધારે દુખળાં હોય છે. ડીસ્પેશ્યાની યાને બદલજમીયતની બીમારી, ઘણું કરી મનને ચીંતાતુર બનાવે છે, અને ધણીકવાર એ પીડાકારી 'મેલ'કોલીયા' યાને વીચારવાયુની બીમારીનું મુળ કારણ થઈ પડે છે.

૮૦૯—*Melancholy Persons*, યાને વીચરવાયુવાલાં આદમીઓને સારા અને પુષ્ટીકારક ખોરાકની સરવેથી વધારે અને સરવેથી પહેલી જરૂર છે. કોઈખી નહીં માફક આવે એવો ખોરાક, કદીખી એવાં દરદીઓને આપવો નહીં નેષ્ટએ. (જુઓ ખોરાક કોલમ.) એવાં દરદીઓએ ખોરાકને સારી રીતે ચાવીચાવીને ખાવો, અને દર બે ખોરાકની વચ્ચે, પુરતા વખતનો ગાળો નાખવો, કે જેથી દરદીને બરોબર ભુખ લાગે. એવાંઓને દારૂ કે વાંધન, જેની ઘણાકો ખાસ ભલામણ કરે છે, તે બનતાં સુધી બીલકુલ આપવો નહીં, કેમકે શરૂઆતમાં જોકે દારૂથી એવા દરદી થોડો વખત ખુશ મીઠજી બને છે ખરા, પણ તેની અસર ઉતરી ગયા પછી, તેઓ એવડા નીરાસ અને નસોસ થઈ જાય છે. ખુદશી હવામાં ધણી સરખી ફરવા-હરવાની કસરત કરવી. (જુઓ કસરત કોલમ.)

૮૧૦—બંને વખતના ખોરાકની વચ્ચે એટલા વખતનો ગાળો નાખવો જોઈએ, કે જેથી દરદીને સારી ભુખ છુટે. સહવારનો નાસ્તો અને બપોરનાં ખાણું વચ્ચે પાંચ કલાકનો ગાળો નાખવો, અને બપોરનાં ખાણું અને સાંજની ચાહે વચ્ચે પણ તેટલોજ વખત વહી જવા દેવો જોઈએ. રાતનું ખાણું બપોરના જેટલું ભારી નહીં, પણ હલકું લેવું.

૮૧૧—ખુદલી હવામાં ફરવું-હરવું જોઈએ. જેટલો વખત તડકાંમાં રેહી શકાય, તેટલો વખત રેહવાની બનતાં સુધી એવાં આદમીઓએ ખાસ કરીને તજવીજ કરવી જોઈએ.

૮૧૨—ડાયાબીટીસનાં દરદીથી હોરાં થનારાંઓને ખુદલી હવામાં ફરવા-હરવાની ખેશક ધણીજ જરૂર છે. ખાસ કરી જ્યારે દરદીનું શરીર બહુ હોય ત્યારે ફરવા-હરવાનું ફરજિયાત થઈ પડવું જોઈએ. જો શરીર ચાલુ તવાતું જતું હોય, અને દરદી નબળું પડતું જતું માલમ પડે, તો ફરવા-હરવાનું એકદમ બંધ કરવું.

૮૧૩—આંઠ કલાક પુરતા થઈ પડશે. ઘણી ઊંઘ, ઘણું નુકસાન કરે છે. રાત્રે વેહવું સુષ્ટ જવું, ખાસ જરૂરનું છે. સુવાના ઓરડામાં સારી રીતે હવાનો આવ-જવ થવો જોઈએ.

૮૧૪—પ્રકાં પાણીની અંધોળ સરવેથી વધારે માફક આવશે. ગરમ પાણીની અંધોળ (Hot Bath) કદીબી લેવી નહીં. દરરોજ પ્રકાં પાણી વડે શરીરને સ્પંજ કીધાથી, ઘણો ફાયદો થાય છે.

૮૧૫—Constipation. કબજિયાતના મરજમાં કોઠો ઘણોજ કબજ રહે છે. ઝાડો ઘણોજ કઠણ અને સુકકો આવે છે. સાધારણ સંજોગ વચ્ચે આવતાં દસ્તની અંદર જેટલો ભીનાસ હોય છે, તેને બદલે કબજિયાતના મરજવાલાંને આવતું દસ્ત (યાને પેટ) બીલકુલ સુકકું અને ઘણુંજ કઠણ હોય છે. એટલુંજ નહીં, પણ એવાંઓને

રાખેતાના વખત પ્રમાણે દસ્ત આવતું નથી, પણ લાંબે વખતે આવે છે.

કબજિઆત થવાનાં કારણો.

આ હાલત ઘણીક વાર [૧] ખાવાનો ખોરાક ઘણો સુકકો હોવાને લીધે, [૨] યા તો ખોરાકમાં કબજિઆત કરનારો ગુણ સમાયલો હોવાને લીધે, [૩] યા તો જોષએ તેવી કસરત નહીં કીધાને લીધે, [૪] યા તો પેટની હાજત થાય ત્યારે હાજતને ખાંચી રાખવાની પડેલી ટેવને લીધે, [૫] યા તો અવારનવાર જીજ્ઞાસની દવાઈ નીચમીત લેતાં રહેવાને લીધે, [૬] યા તો આંતરડાંની હીલચાલ મંદ પડી જવાને લીધે, [૭] યા તો જેસી રેહીને કાંમ કરવાની ટેવ (*Sedentary Habits*) વીગેરે ખીજાં અનેક કારણોને લીધે લાગુ પડે છે.

૮૧૬—પાંણી, તેમજ કાંઈખી જતનું પીણું, કદીખી મોટા જથ્થામાં પીવું નહીં. ખાસ કરી મેહનત યા કસરત કીધા પછી, શરીર જ્યારે, ગરમ થઈ ગયલું (*over heated*) હોય, ત્યારે તો કદીખી કાંઈ પીવું જ નહીં જોષએ.

૮૧૭—ગમે તો એ ખાજો, કાંઈ અડચણ જેવું નથી.

૮૧૮—*Bronchitis*. ખાંસીની ખીમારી. આ ખીમારીને તખીખી ભાશામાં ‘ઝાંકાઈટીસ’ કહે છે દંમ લેવાની નળીની અંદરના ભાગમા સોજો આવ્યાથી, જ્યારે ખાંસીની ખીમારી લાગુ પડે છે, ત્યારે તે ખીમારી ‘ઝાંકાઈટીસ’ના દરદને નામે ઓળખાય છે. મોટી ઉમરના આદમીઓમા એ ખીમારી સેહજ ગફલતીને લીધે, જડ ઘાલી એસે છે. અને કોઈ કોઈ વખત કાંઈખી કારણ મળતાંજ, તે ઉભરી આવી, દરદીને હેરાંન કરે છે. લાંબા વખતની ‘ક્રોનીક’ ખીમારીમાં, ખાંસી ચાલુ થયા કરે છે, અને ખાંસીની સાથે બળગમના બળખા પણ પડયા.

કરે છે. એ બંને ચીન્હોની સાથે કોઈ વખત દંભ ધુંટાતો હોય, એમ લાગે છે. આ દરદ એવું ઠગારું છે, કે કોઈ કોઈ બીનઅનુભવી તબીબો તેને ખમ્મ તરીકે ઓળખવાની ભુલ કરે છે.

૮૧૯—ડુક્કાં પાણીની અંધોળ (Luke-Warm-Bath) ઘણી સારી રીતે માફક આવશે. ગરમ અંધોળ ખીલકુલ કરવી નહીં.

૮૨૦—એવાંએવાં ભીનાસવાલી જગ્યા ઉપર આવેલાં મકાંનમાં કદીખી રેહવું નહીં. તખીયતને તેથી વધારે નુકસાન થશે.

૮૨૧—લીવરની ખીમારી (Torpid Liver) અનેક નીશાંણી-ઓથી ઓળખાય છે. જુદી જુદી દેહના આદમીઓને, એ ખીમારી, જુદી જુદી રીતે હેરાંન કરે છે.

લીવરની ખીમારી જાણવાની નીશાંણીઓ.

[૧] એ ખીમારીથી દરદીને ઝુંફણ લાગે છે. [૨] ભુખ લાંગી ન્નય છે. [૩] માથું દુખવા માંડે છે, [૪] યા તો માથું ભારી થયલું લાગે છે. [૫] ફેર આવવા માંડે છે. [૬] આંખે અંધારાં આવે છે. [૭] મોહોડાંનો સ્વાદ બગડી ન્નય છે, અને જે કાંઈ ખાય છે તે દરદીને કડવું જેવું લાગે છે, અને [૮] દરદી સ્વભાવે ચીર-ડાઉ બને છે. એ ઉપરાંત [૯] તપાસ કરતાં જીભ ઉપર સુફેદ થરો બંધાયેલો માલમ પડે છે. [૧૦] ઉઝાળો થયા કરે છે. [૧૧] જમણી બાજુના ખભાંમાં 'પેન' મારે છે, અને [૧૨] ચાંમડી પીળાસ મારી ગયલી દેખાય છે. [૧૩] દરદીની જમણી બાજુની છેલ્લી પાંસળી આગળ હાથ વડે દાખી જોતાં, દુખારો થાય છે.

લીવરની ખીમારીનાં કારણ.

આ ખીમારીનાં થોડાંક કારણ નીચે પ્રમ્ણે હોય છે. [૧] ભારી અને લેહજતદાર તર ભોજન વધારે જથ્થામાં ચાલુ ખાધાથી. [૨]

ચરખદાર અને મીઠાસદાર પકવાનો હૃદબાહાર ચાલુ ખાધાથી. [૩] દાર પીવાનો શાખ હૃદ બાહાર ચાલુ રાખ્યાથી. [૪] તાજી ખુદી હવામાં ફરવા-હરવાની કસરત નહીં કીધાથી. [૫] ચાલુ નગરણુ કરવાથી તથા એ વીગેરે બીજાં અનેક કારણોથી લીવરની બીમારી લાગુ પડે છે.

૮૨૨—શરીરમાં ફરતાં લોહીની ઝડપ જ્યારે ધીમી પડી જાય છે, અને મનની ઝેન અને ઝમક જ્યારે મંદ થઈ જાય છે, ત્યારે આદમીનો ચેહરો શીઘ્રા મેળા રંગ જેવો (*Sallow and Muddy*) દેખાય છે. ધ્યાન રાખવું, કે ચેહરાની એવી હાલત ધણીક વાર બદ-હજમીઅત, અને લીવરની બીમારીને લીધે પણ થાય છે.

૮૨૩—જો એ ખાવુંજ હોય, તો મધ્યમ પ્રમાણમાં ખાજો.

૮૨૪—પીતની દેહવાલાંઓ, તેમજ લોહીઆળ દેહવાલાંઓ, મોટે ભાગે બીજાંઓ કરતાં, ગુસ્સાના આવેશમા વધારે જલદી આવી જાય છે, એહદ ગુસ્સાનો રોપ (*fits of anger*) એમ વારંવાર ચહડયા કીધાથી, કોઇ વાર એકાદ સખત પ્રકારની માંદગી લાગુ પડે છે, અને કોઇ વખત એવા ગુસ્સાના રોપથી આદમીનાં ‘હાર્ટ’ ઉપર એવી તો કાતીલ અસર થાય છે, કે તે એકદમ ચાલતું અટકી પડે છે, અને તેનું પરીણામ મોતમાં આવે છે.

૮૨૫—સેહજ ગરમ પાણીની અંધોળ (*Luke Warm Bath*) વધારે માફક આવશે. ઘણાં ગરમ તેમજ ઠંડાં પાણીની અંધોળ કદીબી કરવી નહીં.

૮૨૬—ખુદ્લી હવામાં ચાલુ ફરવા-હરવાનો ચોકસ નીયમ રાખવો. થાક ચહડે એટલી મેહનત કદીબી કરવી નહીં. અગરજો સાઇકલ સવારી કરવી હોય, તો કલાકના આંક માઇલથી વધારે ઝડપે કદીબી

સાષકલને દોડાવવી નહીં. ધ્યાન રાખવું, કે ચઢાણવાલી જગ્યા ઉપર સાષકલ કદીથી ચઢાવવી નહીં.

૮૨૭—નખળી તખીયતવાલાંઓએ પોતાનું જોર અને તાકાત વગર હાંસલે કદીથી ગુમાવી દેવાં નહીં, પણ સંભાળથી કોઇથી રીતે જોર અને શક્તી મેળવવાની દરરોજ દરએક તજવીજ કરવી. ઇંગ્રેજમાં એક કહેતી મશહૂર છે કે:—‘*Burning the candle at both ends*’. જેઓ એ કહેવત પ્રમાણે ચાલે છે, તેઓ હંમેશાં ‘દુર્બળ દેહવાલાં’ હોય છે. એવાંઓએ હંમેશાં વેહલાં સુધ, વેહલાં ઉઠવાનો નીયમ રાખવો. એવાંઓએ રાત અને દીવસ પોતાના ઓરડામાં તાજી હવા આવ-જવ કરતી રહે, એવો પુરેપુરો અંદોજસ્ત રાખવો. એવાંઓએ પોતાના ખોરાકની બાબત ઉપર પુરતું ધ્યાન, આ દસ્તાવેજો જોઇ આપતાં રહેવું.

૮૨૮—અચ્ચાંઓને જેટલી તરસ લાગી હોય, તેટલુંજ પીવા આપવું. વગર તરસ લાગવે કોઇથી અમસ્યું પીવાની ટેવ નુકસાન કરે છે, અને અચપણમાં પડેલી એવી ટેવનાં માઠાં પરીણામ, મોટ-પણ વેઠવાં પડે છે.

૮૨૯—*Head-ache*. માથાનો દુખારો અનેક કારણે થતો હોવાથી, તે અનેક પ્રકારનો હોય છે. સઘળા પ્રકારના દુખારામાં ‘નરવસ’ પ્રકારનો દુખારો ધણોજ સાધારણ હોય છે. નરવસ પ્રકારનો માથાનો દુખારો, કોઇ વખત આખું માથું પકડે છે, તો કોઇ વખત માથાની એકજ બાજુ દુખારો થાય છે. કોઇ વખત એ દુખારો માથાનું ટાલક પકડી લે છે, તો કોઇ વખત તે માથાનો પાછળો ભાગ પકડે છે. એ જાતનો દુખારો કોઇ વખત થોડા વખતમાં નરમ પડી જાય છે, તો કોઇ વખત દીવસો સુધી ચાલુ રહે છે.

નરવસ પ્રકારના માથાંના દુખારાનાં કારણ.

- [૧] નરવસ દુખારો કોષ વખત નબળાઇને લીધે થાય છે. કોષ
[૨] વખત આદમી ઉરકેરાઇ જવાથી પણ એ દુખારો થઇ આવે છે.
[૩] ખીન અનુકુળ ખોરાકથી પણ એવો દુખારો ઉભરી આવે છે.
[૪] ખુદ્દરી હવાની ગેરહાજરી, અને [૫] માફક આવે એવી
કસરત નહીં કરવાથી પણ માથાંમાં નરવસ દુખારો ચાલુ થાય છે.

ખીત વીકારથી થતો માથાંનો દુખારો. તેની નીશાંણીઓ.

ખીતવીકારથી થતો માથાંનો દુખારો ધણોજ સખત હોય છે, પણ તે માથાંની બંને બાજુએ (*Temples* માં) થાય છે. એવાંઓએ કેવા ખોરાકથી ઇલાજ કરવો, તે માટે જુવો જુદા જુદા દસ્તાવેજોની કૌલમ.

લોહીઆળ પ્રકૃતીવાલાંઓને લાગુ પડતો માથાંનો દુખારો.

તે ખીછાંનવાની રીત.

આ જાતનો માથાંનો દુખારો લોહીઆળ આદમીને વારંવાર થાય છે. લોહીઆળ આદમીના માથાંમાં લોહીનો જોસ વધી જવાને લીધે આવી રીતનો દુખારો લાગુ પડે છે. એવો દુખારો નીચલી ખાસ હકીકત ઉપરથી ખીછાંની શકાય છે. [૧] દરદી જ્યારે વાંકો વળે છે, ત્યારે તેને ચક્કર યા ફેર આવી જાય છે. [૨] માથું જાણે ફાટી જતું હોય, એમ દરદીને લાગે છે. [૩] માથું ધણું તાપી આવેતું, યા ગરમ થયતું જણાય છે. [૪] ચડેરો લલચોળ થયેરો દેખાય છે. અને [૫] ગરદન આગળ આવેલી લોહીની નસો તપાસ કરતાં ધપકતી જણાય છે. એ જાતના દુખારાના ઇલાજ માટે જુવો લોહીઆળ -કૌલમ.

લોહી વગરના આદમીઓને લાગુ પડતો માથાનો દુખારો.
તે પીછાંનવાની રીત.

આ જાતનો દુખારો શરીરમાં લોહીની અગડેલી હાલત (*Anæmic Condition*) ને લીધે થાય છે. એવી જાતનો માથાનો દુખારો જ્યારે લાગુ પડે છે, ત્યારે દરદી અગરજો સુતેલું હોય, અને જો તે ઉભું થવા જાય છે, યા બેસે છે, ત્યારે તેને ફેર આવવા માંડે છે, અને જ્યારે તે અજેતાઈ જાય છે ત્યારેજ ફેર આવતા નરમ પડે છે. એ દુખારો માથાનાં ટાલકમાં થતો રહે છે. વધુ માટે જીવો લોહી વગરનાની કૌલમ.

૮૩૦—એ રીતસર બાંધીને યા સારી રીતે ભુંજીને ખાવી. ચીકાસમાં તળીને કદીબી મચ્છી ખાતાં ના.

૮૩૧—સરવે રીતે મધ્યમ પ્રમાણમાં રેહજો. કાંઈપણ હદ બાહાર લેતાં ના. ગોસનો ખોરાક દીવસમાં એકજ વખત ખાજો. અને તેબી મધ્યમ પ્રમાણમાં ખાજો.

૮૩૨—એનો છુટથી ઉપયોગ કરજો. જેઓ રૂમેટીઝમથી પીડાતાં હોય, તેઓને માખણુ ઘણુંજ સારી રીતે માફક આવશે. એવાંઓ માટે ચરબી, યા ઘીને બદલે રાંધવામાં માખણુનોજ ઉપયોગ કીધો હોય, તો વધારે સારું.

૮૩૩—*Rheumatism*. રૂમેટીઝમ અનેક કારણોથી લાગુ પડે છે.

રૂમેટીઝમ લાગુ પડવાના કારણ.

[૧] શરીર જ્યારે ગરમ સ્થિતિમાં હોય, ત્યારે કંડીનો સપાટો લાગ્યાથી, યા [૨] સરદી લાગ્યાથી. [૩] દારૂનો શોષ બેહદ ચાલુ રાખ્યાથી. [૪] ગોસનો ખોરાક વધારે પ્રમાણમાં ખાવાની આદત હોવાથી. [૫] બીનાયલાં કપડાં લાંબો

~~જો~~ માથાના અનેક જાતનાં દુખારા માટે વધુ ખારીક ખીના જાણવી હોય, તો વાંચો 'સી-દરપણ' નામનું માફ પુસ્તક. કરતા.

વખત આંગમાં પેહડી રાખ્યાથી, તેમજ [૬] બીંજનયલાં બીજાંણામાં સુષ રેહાથી, વીગેરે અનેક કારણોથી રૂમેટીઝમ લાગુ પડે છે.

રૂમેટીઝમ પીછાનવાની રીત.

[૧] સાંધામાં કલતર અને દુખારો ચાલુ થાય છે. [૨] સાંધા જડ થઈ જાય છે, અને દુખારોને લીધે દરદીથી કાંઈખી હીલચાલ થઈ શકતી નથી. [૩] દરદવાલો ભાગ સહેજ દાખતાં દુખાય છે. [૪] દરદનું જોર દીવસ કરતાં રાતના વીશેષ હોય છે. ખાસ કરી સરદીના દીવસોમાં દરદનું જોર વધારે રેહ છે.

૮૩૪—*Dyspeptic Persons.* બદહજમીયતવાલાં. બદ હજમીયતની ખીમારી એક ગંભીર પ્રકારની ફરીયાદ છે. એ ખીમારીનાં જોરનાં પ્રમાણુ પ્રમાણુ તેની નીશાંણીઓ પણ હુરફેર બદલાતી રેહ છે. નરમ યાને સાદા પ્રકારની બદહજમી ઘણી વખત ભારી ખાણું ખાધાથી થાય છે. એ પ્રકારની બદહજમીમાં ખેચેની, પેટમાં ભાર, છાતી ઉપર લાહેનું બળવું, વીગેરે થાય છે. પણ જડ ધાલી બેઠેલી લાંબા વખતની (*Chronic*) બદહજમી, ડીસ્પેપ્સીયા (*Dyspepsia*) ને નામે ઓળખાય છે. એ ખીમારીમાં બુખ ઓછી થયલી, યા ભાગી ગયલી હોય છે. ખાવાની રૂચી ઓછી થતી જાય છે. બાદી થાય છે, યા પેટ ઝુગી આવેલું લાગે છે. પેટમાં ભાર જેવું, યા કોઈ વખત દુખારો જેવું થાય છે. મોહોડાંતો સ્વાદ ખાટો, યા કડવો થઈ જાય છે. છાતીમાં ધપકારો (*Palpitation*) થવા માંડે છે. મન ચીંતાતુર બને છે. કબજાઆત ચાલુ થાય છે, અને અવાર નવાર પેટ છુટી જાય છે. સેહજ માથું ભારી થવા જેવું લાગે છે. મોહોડું તેમજ દમ વાસ મારે છે.

બદહજમીનાં કારણ.

અનેક કારણુ આ ખીમારી લાગુ પડે છે. પણ એ સધળાં કારણુ એવાં છે કે, આપણુ જો ચાહીએ, તો તે સધળાંતો અટકાવ કરી

શકીએ. [૧] મોટે ભાગે આ ખીમારી મસાલેદાર સ્વાદીષ્ટ પકવાંને ચાલુ ખાવાના શોખથી, [૨] ખાવાનો ખોરાક ખરોખર ચાવીને નહીં ખાધાથી, [૩] તંબાકુની ખીડી ચાલુ પીધાથી, [૪] આખો દાહાડો ચાલુ ચગરીયા કીધાથી, [૫] દારૂ પીવાની ચાલુ ટેવથી, [૬] જાંગ ચાહે હૃદયહાર પીવાની આદતથી, [૭] રાત્રે મોડેથી ખાણું ખાધાથી, [૮] જોષ્ટી કસરત ખરોખર નહીં કીધાથી, [૯] આખો દીવસ બેઠાં બેઠાં કાંમ કરવાની તબેહથી, [૧૦] ઉતાવલે ખોરાક ખાવાની આદતથી, [૧૧] સરદી લાગ્યાથી, [૧૨] અને જીભરી તેમજ લીવર (કલેજ)ની ખામી ભરી હાલત, વીગેરે કારણોથી એ ખીમારી લાગુ પડે છે.

૮૩૫—મટન સારી રીતે માફક આવશે.

૮૩૬—એ વરગના આદમીઓએ એનો ઉપયોગ ખીલકુલ કરવો નહીં, પણ જો કરવો પડે, તો ઘણુંજ થોડાં પ્રમાણમાં કરવો.

૮૩૭—ખુલ્લી હવામાં ફરવા-હરવાની કસરત નીયમીત ચાલુ કરવી જોઈએ. જો બેઠાં બેઠાં કાંમ ધંધો કરતાં હોવો, યા એવી નોકરી કરતાં હોવો, તો દીવસની આખેરીએ ઓછામાં ઓછા રોજ છ માઇલ ચાલવાનો જરૂર નીયમ રાખજો.

૮૩૮—એ ફુટ ખાતાં ના, કેમકે એ માફક આવશે નહીં.

૮૩૯—સરદી કે ઠંડી લાગે નહીં, તેની સંભાળ રાખજો. જો એક દીવાંખાનામાં યા ઓરડામાં તમે બેઠાં હોવો, અને તે ઓરડામાં ગરમીને લીધે ઉકળાટ પડતો હોય, અને તમે ઠંડી હવામાં જવા માટે તે ઓરડામાંથી બહાર નીકળી પડો, તો બહારની હવાથી તમને સરદી નહીં લાગે, તેની આગમજથી સારી રીતે સંભાળ લેજો. રાત્રે તેમજ દીવસે કેવાં કપડાં પેહડવાં, તેની સંભાળ રાખજો. (જુલો પેહડવા ઓઢવાની કાલમ.) માફક આવે એવા ખોરાક ઉપર ધ્યાન આપજો. (જુલો ખોરાક કાલમ.) કસરત એવી કરવી કે કદીખી શરીરને થાક ચહડવા દેવી નહીં.

(જીવો કસરત કોલમ.) શિયાળાના દીવસોમાં દરરોજ રાત્રે સુતી વખતે થોડું મગરનું તેલ (*Cod-liver-oil*) ચાલુ લીધાથી, રૂમેટીઝમનો મોટે ભાગે અટકાવ થશે. મગરનું તેલ યાદ રાખવું, કે દવા તરીકે નહીં, પણ ખોરાક તરીકે લેવાની લલામણુ થાય છે. 'લેમન-જ્યુસ' રૂમેટીઝમના ઇલાજ તરીકે વાપરવાની ખાસ લલામણુ કરવામાં આવે છે.

રૂમેટીઝમના દરદી માટે ખોરાક.

તાજી તરકારી અને ફ્રુટનો ખોરાક, કોનીક રૂમેટીઝમથી હુરાંન થનારાંઓ માટે, ઉત્તમ પ્રકારનો ઇલાજ થઈ પડે છે. મટન, સેફનસાજ મચ્છી અને ઇંડાં, અને લીંચુ (*Lemons*) ઉપયોગમાં લેવાં. દુધ માટે પણ લલામણુ કરવામાં આવે છે.

પરહેજ.

મીઠાસ અને આટાની બનાવટનો ખોરાક, જેમાં *Starch* નો ભાગ વીશેષ હોય, તથા મીઠાંણુ, તેમજ કાશી, દારૂ, (*Malt-liquors*) અને વાંધનસ, વીગેરેનો ખીલકુલ ઉપયોગ કરવો નહીં.

૮૪૦—એ મધ્યમ પ્રમાણમાં ખાવાની મનાઈ નથી, પણ માખણ અને મલાઈમાં સમાયલો ચીકાસ, રૂમેટીઝમની ખીમારીવાલાંઓને માટે ઉત્તમ પ્રકારે માફક આવશે.

૮૪૧—અકવાડીયાંમાં બેથી વધારે વાર એ ખાતાં ના.

૮૪૨—*Consumption*. ખઈનો મરજ ફેફસાંને લાગુ પડતું એક દરદ છે, અને એ દરદથી ફેફસાંનો નાશ ધીમે ધીમે થતો જાય છે. પ્રથમમાં સેફન સુષ્કી ખાંસી થાય છે, અને ધણું કરીને એવી ખાંસી સહવારના પોહોરમાં ઉઠતાં વાર થાય છે. એ દરદનાં ખીજાં ચીન્હોમાં સેફનમાં ચઢડતી થાક, નબળાઈ, જરા જરામાં હાંસી જવું, ચઢડાંણુ ઉપર ચઢડતાં દમનું ભરાઈ આવવું, શરીરનું ધીમેધીમે તવાતાં જવું, રાતના પસીનાનું પડવું, વીગેરે અનેક ચીન્હો જણાય છે.

† ખંધના કારણો.

[૧] દરદનું એધે ઉતરવું. [૨] ખરાબ હવા. [૩] ખરાબ ખોરાક. [૪] સ્ત્રીઓના બાજમાં છાતી ઉપર પેહડાતાં તંગ પેહરણો. [૫] સરદી કે સલખમ લાગુ પડ્યા પછી, તેના ઇલાજ કરવામાં થતી ગફલતી. [૬] દુધમાં સમાયલાં જંતુ. [૭] એકસ જાતના ધંધા, જે શરીરને થાકવી નાખી ખંધને પાત્ર બનાવે છે. [૮] સ્ત્રીઓએ ઘણાં બળાકાને જન્મ આપ્યાને લીધે દેહ નબળી પડી જવાથી. [૯] માતાઓએ પોતાનાં બાળકોને લાંબો વખત ચાલુ ધવાડ્યા કીધાથી. [૧૦] બેહદ દારૂ પીવાની ટેવથી. [૧૧] જનન ધન્દ્રીઓનું એકાદ જાલમ દરદ લાગુ પડ્યાથી. [૧૨] ખંધના દરદીની સાથ સમાગમમાં આવ્યાથી લાગુ પડતા એવથી. [૧૩] બેહદ લંપટબાજ અને વિષમ બન્યાથી, વીગેરે.

૮૪૩—શરીરની આરોગ્યતા જાળવવા માટે, ગરમ યા ઝુકકાં પાણીની અંધોળ, વધારે સારી છે. ઠંડા પાણીથી શરીરની ચાંમડી સખત થતી હોય એમ ધારવામાં આવે છે, અને તેથી હવામાં થતા ફેરફારો સામે તે ટકર ઝીલી શકે છે. એ સબબને લીધેજ જેઓને ઠંડા પાણીથી અંધોળ કરવાની ટેવ હોય છે, તેઓને એકદમ સરદી લાગુ પડતી નથી. ગરમ પાણીની અંધોળ (Hot Bath) થી તબીયત નબળી થતી જાય છે, અને તે સબબને લીધેજ એવી અંધોળ કરનારાંઓને જરા જરામાં સરદી લાગુ પડે છે. રોજ ઠંડાં પાણીથી એક ટુવાલને ભીંજવી, તે વડે આંગને સારી રીતે ચોળીને મર્દન કરી, પાછળથી એક સુકા ટુવાલે શરીરને લુંછી નાખ્યું હોય, તો તેથી તબીયતને ઘણો સારો લાભ થાય છે. ઝુકકાં અંધોળનાં પાણીની ગરમી, ૮૫ થી ૯૨ યા ૯૫, ડીગ્રી જેટલી રેફરી જોઈએ.

† ખંધનું દરદ માટે વીગતવાર સાહીત્ય વાંચવું હોય, તો વાંચો મારું છેલ્લું પુસ્તક 'સ્ત્રી-દરપણ' પત્ર ૧૯ મું. કરતા.

ગરમ અધોળનાં પાણીની ગરમી, ૬૫ થી ૧૦૦ થા ૧૦૨ સુધી રેહવી જોઈએ. અધોળ કરવા માટે સર્વેથી સરસ વખત, સહવારનો હોય છે. કેમકે તે વખતે શરીર જેમ ઘણું તપેલું રેહતું નથી, તેમજ એ વખતે તંનની તેમજ મનની હાલત, શાંત હોય છે.

૮૪૪—તંનને તેમજ મનને જેમ બને તેમ રાહાત અને આસા-એશ આપવી. સહવારના વેહલાં ઉઠવું. જેમ બને તેમ ખુદશી હવામાં વચારે વખત ફરવું. ખાધા-પીધાની બાબદ વીશે આ દસ્તાવેજોમાં તપાસ કરવી. લોહીઆળા આદમી, જે માથાંના દુખારા માટે ફરીયાદ કરે, તેા જીવે લોહીઆળા-કાલમ. પીતલીકારથી દુખતાં માથાં માટે, જીવે પીતલીકારવાલાંની કાલમ. તેમજ લોહી વગરનાં દરદીઓ જે માથુ દુખવાની ફરીયાદ કરે, તેા જીવે લોહી વગરનાવાલી કાલમ.

૮૪૫—સહવાર અને બપોરના ખોરાક વચ્ચે ઓછામાં ઓછા પાંચ કલાકનો ગાળો નાખજો. બપોરના ખોરાક અને સાંજની ચાહે વચ્ચે ચાર કલાક જવ દેજો. એવાઓએ રાતનું ખાણું પડતું મુકવું.

૮૪૬—*Heart-Disease* નખળાં હાર્ટવાલાંઓએ, યા જેઓને ‘હાર્ટ-ડીઝીસ’ હોય, તેઓએ કદીની વધારે મેહનત કરવી નહીં. આજીવું તેઓએ દોડવું ધાંમવું નહીં તેઓએ ઉંચા ચઢાણુ ઉપર ચઢડવું નહીં. તેઓએ સાધકલ સવાગી કરવી નહીં. કામબી ભારી કે વજનદાર ચીજ તેઓએ ઉંચકા નહીં. તેઓએ એકદમ ગુસ્સે થવું નહીં. તેઓએ જોરથી ભુમ કે ચીસ કદીની પાડવી નહીં, તેમજ જાતી પીટવી, કે કુટવી નહીં. વળી તેઓએ કંમરમાંથી ઘણું વાંકું પણ વળવું નહીં. તેમજ જે કબજીઆત હોય, તેા તેઓએ કદીના વધારે કાંસવું નહીં. જે કાઠો કબજ હોય, તેા તાજી નગકારો યા ફૂટ એવી ખાવી, કે જેમાં કબજીઆતને તોડવાનો ગુણ હોય. જેમ બને.

તેમ એવાંઓએ શાંત રહેવાની તજવીજ કરવી. એવાંઓએ ચીંતા કે વીચાર ખીલકુલ કરવા નહીં. તેઓએ કદીખી ઉરકેરાઇ, કે ચીરકઇ, યા ગુસ્સે થઇ જવું નહીં. તેઓએ ખુલ્લી હવામાં રાત દીવસ રહેવું, અને ખેસવાના તેમજ સુવાના ઓરડામાં, જેમ અને તેમ હવા આવ-જવના મારગો (વેન્ટીલેશન) ખુલ્લા રાખવા. ખાધા-પીધાની તજ-વીજ કેવી રીતે રાખવી, તે માટે જીવો નળણાં હાર્ટવાલાની કૌલમ.

૮૪૭—સખત પ્રકારની સઘળી કસરતો એકદમ મોકુફ કરજો. સાઇકલ ઉપર ખેસવું નળણાં હાર્ટવાલાં માટે ઘણુંજ જોખમ ભરેલું છે. તેમજ ક્રિકેટ, ફુટ-બોલ અને એવી બીજી રમતો પણ એવાંઓ માટે ખીલકુલ જોખમભરી છે.

૮૪૮—*Physical Workers.* મેહનત કરનારાં આદમીઓ. મેહનત કરનારા માટે ભાગે પોતાનાં શરીરને રગડી પોતાનું ગુજરાંન કરે છે. દાખલા તરીકે સુથારો, લુહારો, ફીટરો, ટરનરો, ફાયરમેનો, ખેડૂતો, મજૂરો, આવરચીઓ, ફેરીયાઓ, વીગેરે એ વરગમા સમાઇ જઇ છે.

૮૪૯—તંબાકુની ખીડી પીવાનું વ્યસન, જવાંતોને ઘણુંજ નુકસાન કરે છે. એથી તેઓનાં શરીરનો બાધો વધતો અટકી પડે છે, અને જ્ઞાંતતંતુની ખીમારીનાં બીજ, શરીરમાં રોપાય છે. જવાં-નીના બાહારમાં ખીલતા જવાંતોએ પોતાની તંદરેસ્તીનાં ભલાં અરથે, એવો શોખ કદીખી કરવો નહીં.

૮૫૦— * * *

૮૫૧—એ સારી રીતે રાંધ્યું હોય, તો ચાલશે.

૮૫૨—એ લુખને વધારે છે, અને ખાધેલું હજમ કરે છે. એનો મધ્યમસર ઉપયોગ કરવો.

૮૫૩—એમાં જે ઘણાં ઇડાં નાખ્યાં હોય, તો ઉપયોગમાં લેવું નહીં.

૮૫૪—રાંધેલું ખાજે. પણ ખાંડનો ઉપયોગ એમાં થવો નહીં જોઈએ.

૮૫૫—સુકા 'ટોસ્ટ'નો ભલે ઉપયોગ કરજો.

૮૫૬—*Alcoholism*. દારૂડીયાઓને હંમેશાં વખત કે એવખત દારૂની તલ્લખ થતીજ રહે છે. શરીરનું નબળું પડી જવું, હોઠ અને મોઢોડાંને ધુજરીનું લાગુ પડવું, હાથનું કાંપવું, સ્વભાવ ચીરડાઉ બની જવો, અકલહીન થતાં જવું, જ્ઞાનતંતુઓનું નબળાં પડી જવું, ચાલતી વખતે સમતોલપણું જાળવી નહીં શકાય એવી હાલત, સાંભળવાની શક્તિ નબળી પડતી જવી, નીંદ્રાહીન બનવું, તેમજ નીંદ્રામાંથી અચણચ અપકી ઉઠવું, જ્યાંનું લથડવું, મન સાથ બડબડવું, ધરપકડની ખ્યાલી ધાસ્તી વીગેરે ચીન્હો ઉપરથી આ વ્યસનમા પડેલાંઓ ઓળખાઈ આવે છે.

૮૫૭—એ વરગનાં આદમીઓએ, જે તેઓથી બની શકતું હોય, તો ગરમ મુલકમાં પોતાનો ધધો ચલાવવાને બદલે, કોઈ ઠંડા મુલકમાં કામકાજ કરવું વધારે સારું. પણ કમનસીબે તેઓની હાલત ખીલકુલ પરતંત્ર હોય છે.

૮૫૮—રાંધેલી તાજી તરકારીના જેવું એ માફક નહીં આવશે.

૮૫૯—માફકસર ઓરાક જેટલો ગમે તેટલો ખાવો.

૮૬૦—દારૂના શોખીનને ખીડી પીતાં અટકાવવાની ભલાંમણ થઈ શકતી નથી. ભલે તેને ખીડી પીવા દેવી, પણ એટલી બધી નહીં ખીડી પીવી, કે જેથી એહદ તરસ લાગે.

૮૬૧—જો દારૂ નહીં પીધો હોય, તો કોઈખી જાતનાં પીણાં ઉપર અંકુશ મુકવાની જરાખી જરૂર નથી.

૮૬૨—એવાં દરદીઓને, ગરમ પાણીની અંધોળથી યા ગરમ હવા (*Hot Air Bath*) થી, યા પાણીના બાફ (*Vapour-Bath*) થી

પસીનો પાડવો કે જેથી ચાંમડીની ચલવલ વધે અને લોહી માણેલી મલીનત નીકળી જાય.

૮૬૩—ખંઠના રોગીને એથી ઘણો ફાયદો થાય છે.

૮૬૪—એમાં તેલનો ભાગ ઘણો હોવાથી, એ અતીશય પુષ્ટીકારક હોય છે. પણ એ જેરવળી મુશ્કીલ પડતી હોવાને લીધે થોડાં યાને પેશ પડે એવાં પ્રમાણમાં એનો ઉપયોગ કરવો.

૮૬૫—‘સુપ’ હંમેશાં મધ્યમ પ્રમાણમાં લેવો, નહીં તો તે પેટમાં અડચણ કરશે. ખાણુંની પેહલાં થોડાં પ્રમાણમાં લીધાથી, તે લુપ્ત થગાડે છે. પણ કાંઈમી ખાણું વગર એકદમ પેટ ભરાય એટલો સુપ લેવાની સેહજખી લગામણ થતી નથી.

૮૬૬—એ વારંવાર ખાતાં ના. અને જ્યારેખી ખાવો ત્યારે મધ્યમ-સર ખાજો. એમાં કોહાને કબજ કરવાનો ગુણ રહે છે.

૮૬૭—હોલ-મીલ-બ્રેડ (Whole-Meal-Bread) સારી રીતે માફક આવશે.

૮૬૮—એ મધ્યમસર ખાવામાં અડચણ જેવું નથી, પણ આટાની બનાવટનો ખોરાક જેમ બને તેમ ઘણોજ ઓછો ખાવો જોઈએ.

૮૬૯—સરદી લાગુ પડતી અટકાવવા સારૂ, કપડાંની હુડળ ગરમ કપડાં પેહડી રાખવાં.

૮૭૦—*Bright's Disease*. આ જીવલેણ દરદ પેહલવેહલાં ‘બ્રાઇટ નામના વીદવાંન તખીમે શોધી કહાડયું હતું’, જે ઉપરથી એ દરદ ‘બ્રાઇટ-ડીઝીસ’ને નામે આજ સુધી ઓળખાય છે. એ દરદ આદમીના ગુરદા (*Kidney*) ને લાગુ પડે છે. આ દરદની ખારીક તપાસમાં ઊંચવાની અને તેની સમજણ લંબાણથી આપી, વાંચનારનો ગુંચવાડો વધારવા કરતાં, ટુંકમાં એટલુંજ કહેવું બસ થશે, કે ગુરદા

(Kidneys)માં ચરબી બંધાવાથી તેમાં ચોક્કસ ફેરફાર થાય છે, અને એવો ફેરફાર ગુરદાની રચનામાં થયાથી, શરીર માણેલાં લોહીમાંથી ‘યુરીયા’ (Uria) ને નામે જણાયલું તત્વ, જે પીસાબ મારફતે બાહ્ય નીકળી જવું જોઈએ, તે લોહીમાં જ રહી જાય છે, અને ‘આલ્બ્યુમિન’ (Albumen) નામનો પદાર્થ જે શરીરને ખાસ પુષ્ટી આપે છે, તે પીસાબની સાથે બાહ્ય નીકળી જાય છે. ‘ધ્યાન રાખવું’, કે એક તંદરોસ્ત આદમીની પીસાબમાં ‘આલ્બ્યુમિન’ બીલકુલ રહેતું નથી, પણ આઘત્સ-ડીઝીસવાલાં દરદીની પીસાબની તપાસ કરતાં, તેમાં આલ્બ્યુમિન તુરતજ માલમ પડે છે.

આઘત્સ-ડીઝીસ થવાનાં કારણ.

[૧] બેહદ સરદી યા ઠંડીનો સપાટો લાગ્યાથી. [૨] શરીર માણેલી મલીનતા પસીના રૂપે નીકળી જતી અટકી પડ્યાથી, યાને પસીનો પડતો અટકાવ્યાથી. [૩] દારૂનાં વ્યસનથી. [૪] ઘણો માસનો ખોરાક ખાધાથી. [૫] પીસાબ છુટવાની કોષ્ટક બલમ દવા ચાલુ લેતા રેહ્યાથી, [૬] કોષ્ટવાર એ દરદ એધે ઉતરે છે.

આઘત્સ ડીઝીસ-પીછાનવાની રીત.

[૧] એહરો શીકકો યા પીજો મારી જાય છે. (૨) કામકાજ કરવાનું જરાબી મન થતું નથી. [૩] પીસાબ શીકકા રંગની અને જથ્થામાં વધારે થવા માંડે છે. [૪] માંથાનો દુખારો. [૫] ફેર આવવા. [૬] બદબોધીઅત. [૭] બુખનું લાંગી જવું. [૮] પાણીની ભારે સોસ, અને આગળ ચાલતાં, મોઢોડાં ઉપર થોથરો અને કેટલીક ગંભીર નીશાણીઓ દેખાવ દે છે.

૮૭૧—ખોરાક બીલકુલ હલકો આપવો. મોટે ભાગે ખોરાક તરીકે દુધ આપતાં રહેવું. ગોસને બદલે મચ્છી અને ફાઉલ આપવાં.

(જીવો ખોરાક-કાલમ). પેટ સાફ આવતાં રહે માટે, લાયક તાજી તરકારી અને ફુટનો ઉપયોગ કરવો. પેહડવાનાં કપડાંની હેઠળ ગરમ કપડાં પેહડવાં, કે જેથી ઠંડી યા સરદી લાગે નહીં. જેમ અને તેમ ખુલ્લી હવામાં ફરવાની તમેહ રાખવી. [જીવો કસરત કાલમ].

૮૭૨—અનતાં સુધી કાંઈખી જાતનો વાંછન લેવો નહીં. પણ જો લીધા વગર ચાલતુંજ નહીં હોય, તો ‘કલ્લેટ’ યા ‘હાક’ લેશે તો ચાલશે.

૮૭૩—એ કાયદાકારક છે. ધણું કરી એજ પીતાં રેહજો.

૮૭૪—ખીજી કાંઈખી પીવો, તેના કરતાં જેમ અને તેમ મોટે ભાગે સોજી કોઈ દુધ, જેટલું પીવાય તેટલું પીવું. [જીવો ખોરાક કાલમ.]

૮૭૫—રોજ ખુલ્લી હવામાં ઘણી સરખી ફરવા-હરવાની કસરત કરવાને જરાખી બુલવું નહીં. સાષકલ ઉપર બેસવાની જરાખી ભલામણ કરી શકાતી નથી.

૮૭૬—એ વરગનાં આદમીઓએ ગમે તો એનો સહેજ ઉપયોગ કરવો. પણ એના કરતાં માખણનો ઉપયોગ કરવાની ખાસ ભલામણ કરવામાં આવે છે.

૮૭૭—એવાં આદમીઓને સમઘાત અને સદે એવી ગરમ હવા, ઘણી સારી રીતે માફક આવશે.

૮૭૮—*Epilepsy*. શીફ્ફ. શીફ્ફાના મરજમાં દરદી બેલાંન અને બેફાંમ બને છે, અને તેવી હાલતમાં તે સખત પ્રકારની તાણ-તોડ અને અઝાડ-પઝાડ કરે છે. આ દરદનું જોર કાંઈખી વખતે અચ-અચ થઈ આવે છે. દરદીને એ દરદનું જોર થવા આગમજ કાંઈક આગાહી જેવું લાગે છે. પેહલાં શરૂઆતમાં ઠંડીનું લખલખું ભરાતું

હોય એમ તેને લાગે છે, અને તે પછી દરદી અચબુચ એક ચીસ પાડી જમીન ઉપર બેકાંમ થઇ પડે છે.

શીકરાંના મરજનાં કારણ.

[૧] શીકરાંનો મરજ ઘણીકવાર ઓધે પણ ઉતરે છે. [૨] માથાં ઉપર કાંઇક માર પડ્યાથી પણ કોઇવાર એ મરજ લાગુ પડે છે. [૩] દારૂનાં વ્યસનથી પણ શીકરું થવા માંડે છે. [૪] હરાંમ ધણ્ટ, તેમજ વીષધ જીંદગી ગુજારનારાંઓ પણ એ મરજના કોઇ વાર ભોગ થઇ પડે છે.

બાળકોને થતો શીકરાંનો મરજ.

કોઇવાર જવાન બાળકોને શીકરાંનો મરજ લાગુ પડે છે, પણ મોટે ભાગે તેવાં બાળકો ઉંમરે પુગતાંજ, તે મરજ આપોઆપ નાશુદ થાય છે. શીકરાંનો મરજ કોઇનેથી લાગુ પડે છે. નળળાં તેમજ જોરાવર, બડાં તેમજ પતલાં, લાંબા તેમજ ટીંગણા, મોટાં તેમજ નાંહના, મરદ તેમજ ઓરત, ઘરડાં તેમજ જવાંન, એ સઘળાં એ દરદને પાત્ર હોય છે. છાકટાં માઆપને પેટે અવતરતાં બાળકો ઘણીકવાર શીકરાંના મરજના ભોગ થઇ પડે છે.

૮૭૯—એનો જરાખી ઉપયોગ કરવો નહીં, કેમકે એથી જ્ઞાંનતંતુ ઉપરનો કાણુ નળજો પડી જાય છે.

૮૮૦—શરમાળપણું એ એક જાતની નળજાઇ (nervousness) કહેવાય છે. ઓરતો કરતાં મરદોમાં મોટે ભાગે એ નળજાઇ ફેલાયલી હોય છે. શરમાળપણાંની અનેક નીશાંણીઓમાં મુખ્ય એક, ગાલ ઉપર લોહી ચઢી આવ્યાથી, ગાલ લાલ-લાલ થઇ જવાથી જણાઇ આવે છે. આદમીના ચેહરાની આવી હાલત, એકસ પ્રકારનો જુરસો મનમાં પ્રગટ થવાથી, ચહેરા ઉપર આવેલી લોહીની બારીક રંગોમાં લોહીનો જેસ ચઢી આવ્યાને લીધે થાય છે.

૮૮૧—ગરમ તેમજ ઠંડા પાણીની અંધોળ ખીલકુલ નકામી છે, અને તે માફક પણ આવનાર નથી. પુઠ્ઠાં પાણીની અંધોળ માફક આવશે.

૮૮૨—જેટલી તરસ લાગી હોય, તેના કરતાં વધારે કદીખી પીવું નહીં, તેનું ધ્યાન રાખજો. ખાસ કરી દીવસના પાછળા પોહાર વખતે મોટા જથ્થામાં કાંઈખી જાતનું પીણું પીવાથી પરહોજ રહેવું.

૮૮૩—ખોરાકની તજવીજ આ દસ્તાવેજો તપાસીને કરવી. તંબાકુ તેમજ દારૂથી ખીલકુલ પરહોજ રહેવું. દરરોજ બે કલાક ખુલ્લી હવામાં ફરવું-હરવું. [જીવો કસરત કોલમ]. રોજ અંધોળ કરી શરીરને સાફ રાખવાની ખાસ જરૂર છે. [જીવો અંધોળ કોલમ].

૮૮૪—જ્યાં પીવા લાયક પાણી નહીં હોય, યાને જ્યાં 'હાર્ડ-વોટર' [Hard-Water] હોય, તેવી જગ્યા રહેવા માટે કદીખી પસંદ કરવી નહીં.

- ૮૮૫—હોલ-મીલ-બ્રૅડ [Whole-Meal-Bread] ખાધાથી કાયદો થશે. એવું પાંઉ કાંઈખી જાણીતા પદરખાંનાવાલાને ત્યાંથી મળશે. એ જો એક દીવસનું વાસી હશે, તો વધારે સારું.

૮૮૬—ખુલ્લી હવામાં ફરવું-હરવું ખાસ જરૂરતનું છે. ચાલવાની, ઘોડેસવારીની યા ગાડીમાં ફરવાની, તેમજ થોડી ઘણી સાઇકલ સવારીની કસરત સારી રીતે લાભકારક નીવડશે. છોકરાંઓ જો સ્કોફયુલાની દેહવાલાં હોય, તો તેઓને ખુલ્લી હવામાં જેમ અને તેમ વધારે વખત રમવા યા ફરવા-હરવા દેવાં.

૮૮૭—જે પ્રમાણે ખોરાક માટે આ દસ્તાવેજોમાં સુચના કરી હોય, તે પ્રમાણે અમલ કરવો. નીચમીત ખોરાક ખાધા પછી, વચ-માળે કાંઈખી ખાવું-પીવું નહીં, કેમકે ખાંમીભરેલા ખોરાકને લીધે,

તેમજ ખોરાક લેવાની ખાંભીભરી રૂઠીને લીધેજ ડ્રોસીનેસ (Drowsiness) લાગુ પડે છે. ખુલ્લી હવામાં ધણો વખત ફરવું-હરવું, અને હવા ઉભસવાલાં મકાંનમાં વસવાની તજવીજ કરવી.

૮૮૮—એ, તેમજ આટાની બનાવટવાલી કાંઈખી ચીજ, ખોરાક તરીકે કાંઈ કાંઈ વખતેજ ખાવી, અને તેખી ધણી થોડી ખાવી.

૮૮૯—*Weak-Persons*. નબળી દેહવાલાં. નીચમીત તખીયતવાલાંઓ કરતાં જેઓનું બળ ઓછું હોય, તેવાં સઘળાં આદમીઓને નબળી દેહવાલાં સમજવાં. એવાંઓ જલદી થાકી જાય છે, અને ઝાઝા મહેનત કરી શકતાં નથી. સહેજે ભારી વજનનો ઓળો કે ભાર ઉંચકી શકતાં નથી, અને તેમનાં શરીરનાં મસ્લસ યાને માસ, મોટે ભાગે પોચું પડી ગયલું માલમ પડે છે.

૮૯૦—રોજ ઓછામાં ઓછા બે કલાક ખુલ્લી હવામાં ફરજીઆત રેહવું જોઈએ. નીચમીત તખીયતવાલાંઓને જે જે કસરત કરવાની ફરમાસ કરી છે, તે પ્રમાણે ચાલવું. [જુવો નંબર. ૨૯૯].

૮૯૧—જે બાર નીચમ નીચમાનુસાર તખીયતવાલાંઓ માટે આગળ સુચવેલા છે, તે સઘળા, મહેનત કરનારાં આદમીઓને એકસરખી રીતે લાગુ પાડી શકાય છે. [જુવો નંબર ૩૨૯.] મહેનત કરનારાં આદમીના વરગ માટે જુદાજ પ્રકારનો ખોરાક અપે છે. (જુવો ખોરાક કૉલમ.) કસરતના બાળમાં પણ તેજ પ્રમાણે ફેર પડે છે. (જુવો કસરત કૉલમ.)

૮૯૨—મધ્યમસર લેશો તો માફક આવશે.

૮૯૩—*Oily-Skin*. ચીકાસવાલી ચાંમડી. ચાંમડીની ખાંભીભરી હાલતને લીધે ચાંમડી ચીકાસદાર થાય છે. આખો વખત ચાંમડીમાંથી ચોક્કસ પ્રકારનો ચીકણો ચીકાસ નીકળતો રહે છે, જેથી

હાથને ચાંમડી ચીકણી લાગે છે, અને ખાસ કરી કપાળ, નાખ, અને માલ ઉપર એ ચીકાસ વધારે પ્રમાણમાં માલમ પડે છે.

૮૬૪—એ કદીખી એક પીણું તરીકે પીવું નહીં.

૮૬૫—કર્સ્ટ જે છડાં નાખી બનાવ્યું હોય, તો વધારે પુષ્ટી-કારક અને છે, અને તે સેહલથી હજમ પણ થાય છે. હાલ બજારમાં વેલાયતી ‘કર્સ્ટ-પાઉડર’ ને નામે જે બનાવટ વાપરવાની સીફારસ થાય છે, તેમાં કાંઈજ નહીં, પણ ફક્ત આટો (સ્ટાર્ચ) અને ચોકસ જાતનો પીળો રંગ (છડાંની મીળાવટ દેખાડવા માટે) મેળવેલો હોય છે.

૮૬૬—શીફરાંનાં મરજવાલાંઓએ તંબાકુનો શોખ ખીલકુલ મુકી દેવો જોઈએ. જો નહીં મુકી દેવાયે, તો ઘણાજ સેહજ શોખ કરવો. જવાંતોએ ધ્યાન રાખવું, કે એવો શોખ કરતાં, તેની ટેવ પડી નહીં જાય.

૮૬૭—જેટલો વખત તમે ફાજલ પાડી શકો તેટલો વખત, તમે ખુદલી હવામાં રહેવાની તજવીજ કરજો. નરમ પ્રકારની સાધારણ કસરત કરજો. અને તો ફરવું-હરવું, યા લોન-ટેનીસ ખેલવાની તજવીજ કરજો.

૮૬૮—‘ફ્રોનીક’ યાને લાંબા વખતના ગાઢિટની ખીમારી સાજી કરવા માટે, બીનાસ વગરની સુકી જમીન ઉપર વસવાટ કરવાની ખાસ મોટી જરૂર છે. મટોડીવાલી જમીનમાં હંમેશાં બીનાસ હોય છે. ગાઢિટનાં દરદીઓએ એવી જગ્યા ઉપર કદીખી મુકાંમ કરવું નહીં.

૮૬૯—દારૂડીયાઓએ, તેમજ જેઓને દારૂનો શોખ હોય તેઓએ, એ વસ્તુ શા કારણે નહીં ખાવી જોઈએ ?

૯૦૦—(Dry-Skin) ચાંમડીનાં છીદ્રોમાંથી જોઈએ તેટલો ચીકાસ નહીં નીકળવાથી, ચાંમડી સુકી થઈ જાય છે. ચાંમડીની આવી હાલત, બદલજમીઅતની ખીમારીથી પણ ઘણીક વાર થાય છે.

૯૦૧—*Looseness of the Bowels.* પેટનો મરજ. મોટે ભાગે એ બીમારી ખરાબ ખોરાક અને તેવાંજ નહીં સદે એવાં પીણાંથી લાગુ પડે છે. તેમાં ખાસ કરી દારૂ (માલ્ટ-લીકર) ચાલુ મોટાં પ્રમાણમાં પીધાથી, એ બીમારી જડ ધાલી બેસવાનો ખાસ સંભવ રહે છે. બાળે વખત પેટમાં કરમ થયાથી, યા તો પીવાનાં પાણી ન્યારે બગડેલાં હોય છે, ત્યારે પણ એ બીમારી થાય છે.

૯૦૨—દરએક જાતનો મીઠાસ અને મીઠાં પકવાનો, ચીકાસ અને ચરબદાર ખાણાં, મરી-મસાલેદાર ભોજન, અને દારૂ તથા એવાંજ બીજાં પીણાં, એકદમ બીલકુલ બંધ કરવાં. (જુવો ખોરાક કોલમ.) જો તંબાકુ પીવાની ટેવ હોય, તો તે એકદમ છોડી દેવી. જમણી બાજુ ઉપર જ્યાં (લીવર) કલેજું આવેલું છે, ત્યાં રોજ ગરમ સેક કીધાથી કાયદો થવાની વકી રહે છે. ખુદલી હવામાં ફરવાને બુલવું નહીં. (જુવો કસરત કોલમ). દવા-દારૂના ઇલાજ ફરમાવવા માટે આ પુસ્તક લખાયું નથી, એટલે તે બાબદ કાંઈ પણ લખી શકાતું નથી.

૯૦૩—ઘણો સરખો પણ સારો જેવો પુષ્ટીકારક ખોરાક લેવો. પણ યાદ રાખવું, કે ‘ઘણો સરખાં’ નો અર્થ ‘દાબી-ચાંપીને ખાવું’ એમ થાય નહીં.

૯૦૪—ઉંઢાળામાં, તેમજ શિયાળામાં પેહડવાનાં કપડાંની નીચે, (*Next to Skin*) ગરમ ફલેનલતું પેહરણુ પેહડવું.

૯૦૫—બદહજમી કરે એવો, તેમજ ગરમ પડે એવો ખોરાક, ગરમ મસાલેદાર ચટાકા, તથા તેવાંજ દીલ ઉસ્કેરનારાં પીણાં, બીલકુલ તરક કરવાં, કેમકે તેથી જ્ઞાનતંતુની હાલત બગડે છે, અને શરીરની અંદર ફરતું લોહી ખરાબ થાય છે. (જુવો ખોરાક કોલમ.) ખોરાક હંમેશાં સારી રીતે ચાવીચાવીને ખાવો. ખાવાના વખત

આગમજ કાંઈખી ચગરવું નહીં. રાતના મોડેથી ખાવું નહીં, તેમજ જાગરણ પણ કરવું નહીં. (જીવો ઉંઘની કાલમ.) સારી જેવી કસરત કરતાં રહેવું. (જીવો કસરત કાલમ.)

૯૦૬—પ્રાંઘિન બ્રૅડ, અથવા તો હોલ-મીલ-બ્રૅડ (*Whole Meal Bread*) વધારે ફાયદાકારક થઈ પડશે.

૯૦૭—*Excess of Animal Passion.* હવસખોરી ખાસીયતવાલાંઓ. એવાંઓ હંમેશાં વીયછ યાને લંપટખાંજ હોય છે. ગરમ મસાલેદાર ખોરાક, તથા તેવાજ ચટાકેદાર પકવાનો ચાલુ ખાધાથી, શરીર માણેલું લોહી તપીને વધારે ગરમ બને છે, અને તેથી આદમીનો હવસી જીરુસો ઉસ્કેરાય છે. એવી ખાસીયત જેઓને જન્મથી હોય છે, તેમનાં બેજાનો ચોકેસ ભાગ જે સેરીએલમને નામે જણાયલો છે, તે વધારે ખીલેલો હોય છે. આ બાબદ ખુલાસેવાર બ્યાન, સ્ત્રી-દરપણવાલાં મારાં પુસ્તકમાં મેં ચીત્રો સાથ કરેલું છે.

૯૦૮—*Asthma.* હાંફણ. હાંફણ એ ફેકસાંતું દરદ છે. એ દરદમાં દમ લેવાની મુશ્કેલી પડે છે. છાતી બોલતી સંભળાય છે. કોઈ વખત હાંફણની સાથે ખાંસી પણ હોય છે. દીવસના કરતાં રાતના એ ખીમારીનું જોર વધારે રહે છે. આ દરદનું જોર શરૂ થવા આગમજ, પેહલાં માથું દુખવા માંડે છે, યા દમ ભારી થાય છે, અને મન બેચેન બને છે. જે હાંફણની સાથે ખાંસી હોય છે, તો છાતી ઉપરથી જ્યારે બળખા ખુલાસાથી પડે છે, ત્યારેજ હાંફણનું જોર નરમ પડવા માંડે છે. હાંફણનું દરદ મોટે ભાગે જડ ઘાલી બેસે એવું હોય છે. આ દરદ એટલું તો જાણીતું છે, કે તેનાં ચીનહોને વીસ્તારી દરશાવવાની અતરે જરાખી જરૂર નથી.

૯૦૯—એવાંઓએ ચાલુ નીચમીત ફરવા-હરવાની કસરત કરતાં રહેવું જોઈએ. થાક ચહડે એટલી હદ સુધી કાંઈખી મહેનત કે

કસરત કરવી નહીં. હાંફણવાલાંઓને માટે ચાલવાની કસરત સરવેથી વધારે ફાયદાકારક છે.

૯૧૦—એ વરગનાં આદમીઓએ ઘી-ચીકાસનો ઉપયોગ જેમ અને તેમ છુટથી કરવો ફાયદાકારક છે. ઘી, ચરખી-ચીકાસ વીગેરે વસ્તુઓ શકતીવરધક છે.

૯૧૧—મોટાં આદમીઓના કરતાં બચ્ચાંઓ લાંબો વખત સુવે છે. ખાસ કરી જ્યારે બચ્ચાંઓ ભુખાં સુતાં હોય છે, ત્યારે લાંબી ઉંઘ કાઢાડે છે. બચ્ચણ અને જવાનીના તબક્કા વચ્ચે સુવાનો સરેરાસ સુમાર નીચે પ્રમાણે રહે છે.

૧૦	વરશની અંદરનાઓ	માટે ૧૧	કલાક.
૧૩	વરશની	,, ,,	૧૦ ^૧ / _૨ કલાક.
૧૫	વરશની	,, ,,	૧૦ કલાક.
૧૭	વરશની	,, ,,	૯ ^૧ / _૨ કલાક.
૧૯	વરશની	,, ,,	૯ કલાક.

૯૧૨—ગાઉટની ખીમારીવાલાંઓએ એ ફળનો સુખેથી ઉપયોગ કરવો.

૯૧૩—ચાલુ અંધોળ કરવાની તખેહ જે રાખી હોય, તો સરદી લાગતી અટકે છે. સહેજ ગરમ પાંણીની અંધોળ વધારે સારી છે.

૯૧૪—હાંફણનું જેર જ્યારે થઇ આવે, ત્યારે તંબાકુની ખીડી પીધાથી કાઠવાર જેર નરમ પડી જાય છે. પણ તંબાકુના કરતાં, ‘સ્ટ્રામોનીયમ’ (*Stramonium*) નાં પાતડાંની ભુકીની ખીડી ખનાવી, તેનો થોડોક *ધુ*વો જે દમમાં લીધો હોય, તો તે વધારે સારી અસર કરે છે.

* હાંફણના દરદ ઉપર ધુમાડો લેવાની ભુકીનાં, તેમજ ખીજ દવાના કેટલાક ગુસ્કા, સ્ત્રી-દરપણવાલાં મારાં પુસ્તકમાં લંબાણથી ૧૮ માં પત્રમાં દરશાબમાં છે. કરતા

૯૧૫—જો પાચનશક્તી સારી હોય, તો કોઈ કોઈ વખત થોડું થોડું ખાજો. એ વરગનાં આદમીઓને મટન વધારે ફાયદાકારક છે.

૯૧૬—હાંફાણનું જ્યારે જોર હોય, ત્યારે સ્ત્રોંગ-કારીનું એક કપ પીધાથી ફાયદો થાય છે.

૯૧૭—*Scrofula*. કંઠમાળા. ગળાંની આજુમાં ચોક્કસ પ્રકારની ગાંઠો મોટી થઈ આવે છે, અને કોઈ વખત તે ઘણીજ ધીમે ધીમે પાક ઉપર ચઢી ઝુટે છે, યા તો જ્યારે તેને ફેડવામાં આવે છે, ત્યારે તે તે રૂબરૂ બહુ મુશ્કેલ થઈ પડે છે. કંઠમાળાની દેહ-વાલાંઓની પાચનશક્તી ઘણીજ નબળી પડી ગયલી હોય છે. કંઠમાળાની દેહવાલાં આળકોનો ચેહરો શીકા-પીળાસ ઉપર હોય છે. તેમના હોઠ જડા હોય છે, અને તેમના માથાંના બાલ પણ જડા અને ખરબચડા હોવાથી, તંદરેસ્ત દેહનાં છોકરાંઓમાંથી એવાં આળકો સેહલથી પરખાઈ આવે છે. આ દરદ એધે ઉતરે છે. કંઠમાળાનું દરદ ઘણીક વાર આદમીના શરીરમાં એવું તો છુપાઈ વસે છે, કે આખી જીંદગી સુધી તેની કાંઈખી નીશાંણી કોઈનેખી જણાતી નથી. કેટલીક વખત એક જ એ પેહડી સુધી તે નાજુદ થઈ જાય છે, અને ત્રીજી પેહડીમાં તે દરદ ઝુટી નીકળે છે. કંઠમાળાનું દરદ જીંદગીના અરસામાં કોઈખી વખતે થઈ આવે છે. આળકોને બચપણમાં જેમ તે ઉભરી નીકળે છે, તેમ મોટી ઉંમરનાં આદમીઓમાં છેક પચાસ વરસની ઉંમરે પણ તે ઉભરી નીકળવાના દાખલા નોંધાયલા છે. આ દરદ મરદો કરતાં ઓરતોમાં વધારે લાગુ પડતું કહેવાય છે. કંઠમાળાની ગાંઠો સાધારણ રીતે ગળાંની આજુમાં થાય છે, અને તે ઉપરથીજ કદાચ એ દરદને કંઠમાળા એવું નામ અપાયલું જણાય છે.

૯૧૮—ભીનાસ અને સરદીવાલી જગ્યા ઉપર કદીખી રેહવું નહીં. વળી જે મકાંનમાં રેહતાં હોવો, તે મકાંનની ગટર બાજે જો.

કાંઈથી સંદેહ યા શક જેવું લાગે, તો તે મકાનમાં પણ રહેવું હીક નથી.

૯૧૯—ખોરાક ઘણોજ પુખ્તીકારક લેવો. ખાસ કરી ચરખદાર ગોસ, અને ઘણું સરખું સોજું કાશું દુધ લેવાની જરાથી આના-કાંની કરવી નહીં. (જીવો ખોરાક કૉલમ.) મગરનુ તેલ (કોડ-લીવર ઓઇલ) ખોરાક તરીકે લેતાં રહેવું, કેમકે તે ચીકાસની સારી રીતે ગરજ સારશે, તેમજ કંઠમાળાની દેહવાલાંઓને એક શક્તીવરધક ખોરાક તરીકે પણ ફાયદો કરશે. જે એ એખણું લેવા નહીં ગમતું હોય, તો દુધની સાથે મેળવીને લેવું. સારી જેવી તાજી તરકારી અને કુટ એવાં ખાવાં, કે જેથી પેટ સાફ આવતાં રહે. અંધોળ પણ ધટીત પ્રકારની નીતરોજ કરતાં રહેવું. (જેવો અંધોળ કૉલમ.) તેમજ ખુલ્લી હવામાં કસરત પણ કરતાં રહેવું. (જીવો કસરત કૉલમ.)

૯૨૦—જેથી કારણથી હાંફણું જોર થતું હોય તે સઘળાં કારણો દૂર કરવાની સંભાળ રાખવી. ખાંન-પાંનની બાબદ, ખોરાકની કૉલમો તપાસી તે ઉપર અમલ કરવાની ખાસ ભલામણ કરવામાં આવે છે, કે જેથી નહીં સદે એવી વસ્તુઓનો ઉપયોગ થતો અટકે. જેમ બને તેમ એવી હવામાં રહેવાની તજવીજ કરવી, કે સરદીવાલી, તેમજ ધુળાડાંવાલી હવા દમમાં જાય નહી. પેટ સાફ આવતાં રહે એવી કુટનો ઉપયોગ કરવો. વળી ધટીત પ્રકારની અંધોળ કરવાની ખાસ જરૂરત હોવાને લીધે, તે ઉપર ધ્યાન રાખવું. (જીવો અંધોળ કૉલમ.) હાંફણું જોર હોય, ત્યારે ‘† નાઇટર પેપર’નો ધુંભાડો દમમાં લીધાથી ફાયદો થવાનો મોટો સંભવ રહે છે. તેમજ ‘હીમ-રોડ ક્યુર’ નામે જણાયલી ભુકીથી પણ દરદીને રાહત મળે છે.

† નાઇટર-પેપર કેમ બનાવવાં, તે વીશે વાંચો માફે છેલ્લું પુસ્તક ‘સ્ત્રી-દરપણ’ પત્ર ૧૮ ગું. કરતા.

૯૨૧—આખો દીવસ થોડાકે કલાકો ધરની બાહાર ખુલ્લી હવામાં કાઢાડવા. થાકી જાય એવી કાંઈખી મેહનત કરવી નહીં. સાઇકલ-સવારી, ઘોડેસવારી, મોટોરની સહેલગાહ, વીગેરે એવાજ ખીજ શોખોને તકુબ કરવા.

૯૨૨—જો ઘણાજ સમયેાત ઉપયોગ કીધો હોય, અને જો તેથી કાંઈખી ફાયદો થતો જણાય, તો તે કાંઈજ નહીં પણ એમાં સમાયલી ચોક્કસ શાંતી આપે એવી (*Sedative-effects.*) તકલીદી અસરને લીધે સમજવું.

૯૨૩—તંબાકુનો ઉપયોગ પાચનશક્તીને બેશક નુકસાંન કરે છે, અને ઘણીકવાર તેથી આડકતરી રીતે બાદી થવા પામે છે. ખરું જોતાં તો એનો ઉપયોગ કરવોજ નહીં જોઈએ.

૯૨૪—એ ફરીયાદની ઉપર તંબાકુની ખીડી પીધાથી, કાંઈખી ખાસ અસર થશે એમ જણાયું નથી.

• ૯૨૫—એ પીડાકારી સાથ જમીનની બનાવટને (*Composition*) કાંઈ પણ નીરબટ યા સંબંધ નથી. એટલાં માટે ન્યમાનુસાર તખીયતવાલાંઓની બહુતરી માટે જે સુચના કીધી છે, તે પ્રમાણે અમલ કરવો. [જુવો નંબર ૬૮૫].

૯૨૬—ગોસના ખોરાકની સાથે મચ્છી પણ ખાવી બંધ કરજો.

૯૨૭—પેહડવાનાં કપડાં વજનમાં હલકાં, અને ખીલકુલ દીળાં હોવાં જોઈએ. પેહડવાનાં કપડાંની હેઠળ પેહલાં (*Next to skin*) ગરમ કપડાં પેહડવાં.

૯૨૮—લોહીઆળ આદમીઓએ ખાવું.

૯૨૯—દુધ, તેમજ 'લાઇમ-જ્યુસ' વીગેરે પીણાંનો અવારનવાર ઉપયોગ કરવો.

૯૩૦—ઘણી ‘ઝાંગ’ ચાહે કદીખી બનાવી પીવી નહીં, કેમકે ઝાંગ ચાહે પીધા પછી, ઘણીકવાર તેની અસરથી મનની હાલત મંદ થઇ જાય છે.

૯૩૧—અચ્ચાને કોઇ કોઇ વાર હલકા જીલાય (Laxative) તરીકે એ ફાયદાકારક થઇ પડે છે.

૯૩૨—ખોરાકની વસ્તુઓ ઉપર સંભાળથી મોટું ધ્યાન આપજો. (જીવો ખોરાક-કોલમ) ખાસ કરી આ ખીના ધ્યાનમાં રાખજો, કે કોઇખી ખાવાપીવાની ચીજો કદીખી ઘણી ગરમ (Hot) ખાવી કે પીવી નહીં, પણ તે સહેજ ગરમ (Moderately warm) હોય, તેટલાં ઉપયોગમાં લેવી. તંનને તેમજ મંનને કાંઇપણ તબદી કે મેહનત, જેમ બને તેમ ઝોછી આપવાની ઘણીજ જરૂર છે.

૯૩૩—જો કે એમાં પુષ્ટી કે શક્તી મળે એવું ઝાણું નથી, પણ એમાં લોહીને સુધારવાનો ખુણુ હોવાથી એ ફાયદાકારક થઇ પડે છે.

૯૩૪—ગરમ કપડાં પેહડવાં, કે જેથી સરદી લાગે નહીં. પણ એ કપડાં એટલાં બધાં વજનમાં ભારી તેમજ બડાં નહીં હોવાં જોઇએ, કે તે પેહડ્યાથી પસીનો પડે. તેમજ ધ્યાન રાખવું, કે એવાં પેહરણુ શરીરના કોઇખી ભાગ ઉપર તાઇટ કે તંગ પણ નહીં હોવાં જોઇએ. ગરમ કપડાં મોસમમાં થતા ફેરફારને અનુસરતાં હંમેશાં પેહડતાં રહેવું.

૯૩૫—Flatulence. બાદી. બાદીતું જોર જયારે સખત થઇ આવ્યું હોય, ત્યારે થોડો જીન-દાર પીધાથી બાદીતું જોર ઘણી વખત એકદમ તુટી જાય છે. જેઓ કોઇખી જાતના દારૂ (Alcohol) નો ઉપયોગ કરવા ચાહતાં નહીં હોય, તેઓને ‘પેપર-મીન્ટ’ સરવેથી સરસ રીતે માફક આવશે.

૯૩૬—થોડાં પ્રમાણમાં ખાવું. દુધ અને ઇંડાંને એની સાથે મેળવી, જે પુડીંગ બનાવી ઉપયોગમાં લીધું હોય, તે ઘણુંજ સારું.

૯૩૭—કોઈથી જાતનો વાંધા નહીં લેશો, તેટલું સારું. પણ જે લેવાનોજ વીચાર થાય, તે 'કલેરેટ' લેજો.

૯૩૮—મગજને સેહજથી વધારે મેહનત આપવી નહીં. સાદો તેમજ હલકો (*Light and Simple*) ખોરાક લેવો. (જીવો-ખોરાક-કોલમ.) ખુલ્લી હવામાં ફરવું-હરવું વધારે જરૂરનું છે. (જીવો કસરત કોલમ.)

૯૩૯—શરીરની ચાંમડીને સાફ રાખવાની ઘણી જરૂર હોવાને લીધે, ડુકડાં પાણીની અંધોળ (*Luke-Warm-Bath*) ચાલુ લેતાં રહેવું. અંધોળ પછી શરીરને સારી રીતે ધસીને લુંછી નાખવું.

૯૪૦—અધ્યાસીપણાની ટેવ, તેમજ ખેસીને કાંમ કરવાની આદત (*Sedentary Habits*) મુકી દેવી. ખુલ્લી હવામાં ફરવા-હરવાની, તથા ઘડીત કસરત કરતાં રહેવું. (જીવો કસરત કોલમ.) લાંબો વખત વાંચવું નહી, તેમજ કોઈથી રીતે ભેળા ઉપર વધારે બોલો પડવા દેવો નહીં. દારૂ પીવાનું એકદમ બંધ કરવું. જોકે દારૂ પીધાથી થોડો વખત મગજ ખુશ બને છે ખરું, પણ દારૂની અસર ઉતરી ગયા પછી, જેટલું તે ખુશ તે પહેલાં બન્યું હોય, તેથી બેવડું તે પાછું મંદ થઈ જાય છે. ખોરાક માટે જુદાં જુદાં દસ્તાવેજો તપાસવાં. (જીવો ખોરાક કોલમ.)

૯૪૧—નાંહના ખચ્યાંઓને ઘોડા, તેમજ કોટલાંવાલી મચ્છીઓના કરતાં, બીજી સહેલથી હજમ થાય એવી મચ્છીઓ માફક આવશે.

૯૪૨—કલાકના કલાકો સુધી ખુલ્લી હવામાં રહેવું. ફરવું-હરવું, થોડે સવારી કરવી, યા તો ગાડીમાં ફરવા જવું, યા સાઇકલ-સવારી

કરવી. કદીખી થાક ચહડવા દેવી નહી. જે સાષ્ટકલ ઉપર એસો, તો કલાકના ફક્ત છ-થી-આઠ માષ્ટકની ઝડપે સાષ્ટકલ દોડાવવી. એકઝી વખતે વીસથી વધારે માષ્ટક કદી પણ સાષ્ટકલ ઉપર જવું નહીં.

૯૪૩—જે એ ચીજ ખાવો, તો જરૂર ઘણીજ થોડી ખાજો.

૯૪૪—સઘળાં ગરમ પ્રકારનાં ખાણું-પીણું (*Stimulating Food and Beverages*) એકદમ તરક કરી, જુદાં જુદાં દસ્તા-વેજોમાં જણાવેલાં ખાણું-પીણું લેવાં. મનને તેમજ તનને તફલીફ કે તજદી જીઆદા આપવી નહીં. દારૂ પીવાથી પરહેજ રહેવું, કેમકે તેથી જ્ઞાનતંતુ ઉપર સારી અસર થતી નથી, અને તેથી શરીરને નુકસાન થાય છે.

૯૪૫— *Lack of Strength*. નબળાં-નાતવાન. નબળાં-નાતવાનોએ હંમેશાં જે ચીજ ખાંતીલાઇથી કરવી. [૧] ખોતાનાં શરીરમાં જેટલી તાકાત હોય, તે ઓછી નહીં થાય તેની રોજ સંભાળ રાખવી, અને [૨] નવી તાકાત અને શક્તી મેળવવાની દરરોજ દર પળે તજવીજ કરવી. શરીર માણેલી તાકાત ઓછી નહીં થાય, તેના ઇલાજ તરીકે યાદ રાખવું, કે મનને તેમજ તનને સેહજખી હદબાહાર ઉસ્કેરાઇ જવા દેવું નહીં. જગરણ કરવું નહીં. તંબાકુ તેમજ દારૂનો શોખ રાખવો નહી, અને બદહજમી થાય એવો ખોરાક ખાવો નહી. નવી તાકાત અને શક્તી મેળવવાના ઇલાજ તરીકે યાદ રાખવું કે—અકલ-પસંદ ખોરાક ચાલુ ખાતા રહેવું. (જુઓ ખોરાક કોલમ.) ખુલ્લી હવામાં ફરવું—હરવું તથા ઘટીત કસરતો કરતાં રહી, તનની તેમજ દમ લેવાના સ્નાયુઓની શક્તીમાં ચાલુ વધારો કરતાં રહેવું. (જુવો કસરત કોલમ) તખીયતને સારી હાલતમાં રાખવા માટે, ઘટીત અંધોળનો ચાલુ ઉખેયગ કરતાં રહેવું. (જુવો અંધોળ કોલમ).

૯૪૬—કોઇખી પ્રકારનું કેશી પીણું પીવું નહીં.

૯૪૭—ઝાકાઇટીસ યાને ખાંસીની ખીમારીવાલાંઓએ, એનો જરાખી ઉપયોગ કરવો નહીં.

૯૪૮—એમાં કબજાઆત કરવાનો ગુણ હોવાથી એનો ઉપયોગ કરવો નહીં.

૯૪૯—ધ્યાન રાખવું કે પેહડવાનાં કપડાં જેટલાં વજનમાં હલકાં, તેટલાંજ તે ગરમ પણ હોવાં જોઈએ. માથાં ઉપર પાઘડી, સેલા, તોપી કે ફેટા, વીગેરે જેખી હોય તે જરાખી તંગ હોવાં નહીં જોઈએ. તેમજ પગમાં તંગ છુટ, સ્ત્રીઓના પેટ, પીટુ, કે જાની ઉપર તંગ પેહરણુ, વીગેરે કાઢખી પેહરણુ શરીર ઉપર તંગ પેહડવું નહીં જોઈએ, કેમકે તેથી શરીરમાં ફરતાં લોહીને અડચણ થાય છે. એથી શરીરના કાઢખી ભાગ કરતાં, ભેજાંને વધારે ખમવું પડે છે.

૯૫૦—*Brain-Workers*. મગજમારી કરનારાં. હૃદયહાર ગરમી જેમજ હૃદયહાર ઠંડી આપોહવા, ભેજાંની ચલવલને અડચણ કરે છે. એવાન ધ્યાનમાં રાખવી. સમઘાત પ્રમાણુવાલી કાઢખી કીસમની હવા મગજમારી યાને ભેજાંના ઘસડખોરાનું કામ કરનારાંઓને વધારે ફાયદો કરે છે.

૯૫૧—*Physical Workers*. મેદનત કરનારાં વરગવાલાં આદમીઓએ હંમેશાં પોતાનાં શરીરને, ચાલુ ઘટ્ટ પ્રકારની અધોગથી સાફ રાખવાની ખાસજરૂર છે. એથી તેઓ અનેક પ્રકારનાં શારીરિક દરદો, તેમજ ઉડતા રોગોથી પોતાનો ખચાવ કરી શકશે. એટલુંજ નહીં, પણ તેઓ પોતાની તંદરોસ્તીમા મોટો સુધારો પણ કરી શકશે. જેઓ એવા ધંધામાં પડેલા હોય, તે તેથી તેઓને પસીનો પડતો હોય, તેવાઓએ સેહજ ગરમ પાણીની અધોળ (*Moderately Warm Bath*) કરવી. ડુકકાં પાણીની અધોળ પણ ચાલી શકશે.

૯૫૨—ખારી ખીસ્કીટ ખાવી. પણ તેમાં જરાખી મીઠાસ હોવા જોઈએ નહીં.

૯૫૩—કાંઈખી જાતનાં માંસનો ખોરાક ખીલકુલ ખાવો નહીં.

૯૫૪—એ ખાવાની કાંઈ મનાઈ નથી, ગમે તો ખાજો, પણ પાંઉ તેમજ રોટલીને બદલે ફક્ત એખલો એનોજ ઉપયોગ ખાણું સાચ કરીખી કરવો નહીં.

૯૫૫—*Brain Workers.* મેહનત કરનારાઓ સખત મેહનત કીધાથી જેટલા પટકાઈ પડતા નથી, તેટલા મગજમારીનું કાંમ કરનારાઓ સખત મેહનત કીધાથી, વેહલા પટકાઈ પડે છે. અજબ જેવું તો એ છે, કે ભેજાને ચાલુ વધારે મેહનત આપ્યાથી શરીર જેટલું નખાઈતે તવાઈ જાય છે, તેટલું મેહનત કરનારાઓનું શરીર, મેહનત કીધાથી નખાઈ કે તવાઈ જતું નથી. એક મહેતત કરનાર મજૂર જેટલા કલાક મેહનત કરી શકે છે, તેટલાજ કલાક એક લેખક યા કલમકસ પોતાનું લખવાનું કાંમ ચાલુ રાખી શકતો નથી. મગજમારીનું કાંમ કરનારાઓએ પોતાના ખોરાક ઉપર સંભાળથી ધ્યાન આપવું જોઈએ, કેમકે તેનો ખોરાક ઘણોજ પુષ્ટીકારક, તેમજ સેહલા થી લંબમ થઈ શકે એવો હોવો જોઈએ. જો એવી કાસમનો ખોરાક મગજમારી કરનારાઓ લેય નહીં, તો તેની તખીયત બેશક ઘણીજ લથડી જાય છે. એટલા માટે એવાંઓએ આ દસ્તાવેજને ખારીકીથી તપાસી, કસરત, ખોરાક, ઉંઘ, અને અંધોળ વીગરે બાબદોના નીયમથી સારી રીતે વાકેફગાર થઈ કાંમ લેવું ઘટે છે. કેમકે ઉંચા પ્રકારની મનની અને તનની શક્તી, એ નીયમો જાળવવાથી મેળવી શકાય છે.

૯૫૬—ઉજરકું, તડકું, અને ગરમી, એ ત્રણેની ખાસ જરૂર છે. જો સુરજતું તડકું સાફ જેવું પડતું હોય, તો તેનો જેમ અને તેમ વધારે ઉપયોગ કરવાને જરાખી વીલંબ લગાડવો નહીં.

૯૫૭—મધ્ય પ્રમાણમાં એનો ઉપયોગ કરજો, નહીં તો પાચન-ક્રીયામાં ખલલ થશે.

૯૫૮—ઘડપણમાં મધ્યમ પ્રમાણમાં દારૂ પીવાની તમેહ પાડ્યાથી, શરીરને મેહજ પુટ્ટી મળે છે. જેઓની પાચનશક્તી સારી હાલતમાં રહેતી હોય, તેવાંએને દારૂ પીવાની જરાખી જરૂર નથી, કેમકે તેવાંએ ખાધેલો ખોરાક અરોઅર જેરવી પુટ્ટી મેળવી શકે છે. જેઓની પ્રકૃતિ ‘ગાઉટની’ હોય, તેઓએ દારૂ ખીલકુલ પીવોજ નહીં, પણ જો પીધા વીના ચાલતુંજ નહીં હોય, તો ‘કલેરેટ’ પીવાની ભલામણ કરવામાં આવે છે.

૯૫૯—એનો ઉપયોગ કરવો. એમાં પેટ સાફ લાવવાનો ગુણ હોય છે. (*Laxative*).

૯૬૦—રોજ નાસ્તા ઉપર દુધમાં ઓટ-મીલની ખીર બનાવી, તેનો ચાલુ ઉપયોગ કરતા રહેવું.

૯૬૧—એ ફાયદાકારક છે. માફક આવે એવાં તાજાં ફળનો ઉપયોગ કરતાં રહેવું, કેમકે તેથી કાઠા ઉપર સારી અસર થતી રહેશે.

૯૬૨—ચીકનના જેટલું સહેલથી એ હજમ થતું નથી. એ સહેજ વધારે ગરમ રહે છે. કાંઈ કાંઈ વખતેજ એનો ઉપયોગ કરવો.

૯૬૩—એ ઘણુંજ હલકું, અને સહેલથી હજમ થાય એવું છે. એમાં ચરખીનો ભાગ ઘણોજ ઓછો હોવાને લીધે, ચીકાસદાર મચ્છીના જેટલી એ પુટ્ટીકારક નથી.

૯૬૪—એ વરગના આદમીઓએ, દારૂ ખીલકુલ પીવો જોઈએ નહીં.

૯૬૫—મચ્છી બનતાં સુધી ખાવી નહીં.

૯૬૬— * * *

૯૬૭—કોઈથી જાતનો વાંછન પીવાની મનાઈ છે. જે પીધા વીના નહીં ચાલતું હોય. તો કલેરેટ યા બરગન્ડી પીજો.

૯૬૮—ચાહુના કરતાં કોકો પીધાથી વધારે ફાયદો થશે. (જુવો નંબર ૪૪૯.)

૯૬૯—જે પીવા ચાહાતા હોવો. તો ઘણીજ નરમ (*weak*) પીજો, અને તેમાં ઘણું સરખું દુધ નાખજો.

૯૭૦—એવાં આદમીઓને જેટલું મટન કે મેંદાનું ગોસ માફક આવશે, તેટલું એ માફક આવશે નહીં. જે ખાતો તો આખાં અડવાડીયામાં એકથી વધારે વાર ખાતાં નહીં.

૯૭૧—એ ગોસ ગરમ (*Heating*) રહે છે. ચીકેનના જેટલું એ સરસ રહેતું નથી.

૯૭૨—સત્રગમના કરતાં એમાં પુષ્ટીકારક તત્વ સેહજ વધારે હોય છે. (જુવો પ્રમાણ ચીત્ર) એમાં લોહી સાફ કરવાનો ગુણ હોય છે. *anti scorbutic*. એ સેહજથી હજમ થતાં નથી. જેમ અને તેમ સદે એટલાં ખાવાં.

૯૭૩—ખીજાં ફળોના જેટલું ખાધામાં ગુણુકારી નથી. એ કાચાં કદાખી ખાવા નહીં, કેમકે હજમ થવાં મુશ્કેલ થઈ પડે છે. પાકેલાં ખાવાં. પણ જે વધારે પાકી ગયાં હશે, (*over-ripe*) તો પેટ આવશે, યા તો કાંઈક એવીજ અડચણ કરશે. સદે એટલે ખાવાં.

૯૭૪—એમાં ખાંડનો ભાગ ઘણો હોવાથી, એ શક્તીવરધક થઈ પડે છે. (જુવો પ્રમાણ ચીત્ર). એમાં જીલાબ લાવવાનો ગુણ હોય છે. *Lexative*.

૯૭૫—ચેસ્ટ-નટના જેટલું પુષ્ટીકારક અને શક્તીવરધક તત્વ માસના ખોરાકમાં પણ હોતું નથી. (જીવો ચીત્રાકાર). એને જો ભુંજીને ખાધાં હોય, તો એ સહેલથી હજમ થાય છે. એ ધણું ખાવાં નહીં.

૯૭૬—આટાની બનાવટવાલાં સઘળાં પુષ્ટીંગ મધ્યમસર ખાવાં.

૯૭૭—એ શરીર-બળ-વરધક હોવાને લીધે ફાયદાકારક છે.

૯૭૮—ખેકનના જેટલું એ પુષ્ટીકારક નથી. (જીવો ચીત્રાકાર) તોપણ જો ખીજાં કોઈ માસની સાથે એને ખાધામાં લીધું હોય, તો ચાલે એમ છે.

૯૭૯—એના કરતાં ખેકન ખાવું વધારે બહુતર છે.

૯૮૦—કોઈખી શેકારતું ગોસ, મેહનત કરનારાઓના વરગના આદમીઓને લાયક હોતું નથી, કેમકે તેમાં શક્તીવરધક તત્વ કાંઈખી જીવ જીવું રહેતું નથી.

૯૮૧—માખણ સરવેથી વધારે શક્તીવરધક, તેમજ બળ-વરધક ખોરાક છે. સરવે જાતના ચીકાસ કરતાં માખણ સહેલથી હજમ થાય એવો ચીકાસ છે. મેહનતુ વરગનાં આદમીઓએ એનો ઉપયોગ છુટે હાથે કરવો.

૯૮૨—એમાં પુષ્ટીકારક તત્વ મોટે ભાગે હોવાથી એ સારી રીતે માફક આવશે.

૯૮૩—એ માફક આવશે. પણ જો એ મધ્યમસર નહીં ખાધું, તો હજમ થશે નહીં. એમાં પુષ્ટીકારક પ્રમાણ સારા જથ્થામાં રહે છે.

૯૮૪—સઘળી જાતની ચીકાસદાર મચ્છીઓમાં, ચીકાસનું પ્રમાણ મોટે ભાગે હોવાને લીધે, મેહનત કરનારાં વરગનાં આદમી-ઓને માટે, તે ધણાજ શક્તીવરધક ખોરાક થઈ પડે છે.

૯૮૫—શરીર જ્યારે થાકી ગયલું હોય છે, ત્યારે તંબાકુ તેને ટેકવી રાખવાનો ગુણ ધરાવે છે. તંબાકુના એવા ગુણને લીધેજ

ખીડી પીનારાઓની ભુખ મરી ગયલી કહેવાય છે, અને તેથીજ શરીર ધીમેધીમે ખોરાક વગર નળણું પડતું જાય છે. એટલાં માટે મેહનત કરનારાઓએ પોતાના કાંમ દરમ્યાન બનતાં સુધી ખીડી પીવી નહીં.

૯૮૬—મધ્યમસર પ્રમાણમાં એ માફક આવશે.

૯૮૭—જે ચીઝ (Cheese) ખાવું હોય, તે ઘણું થોડું ખાવું.

૯૮૮—જે જે પીણાંઓ પીશે આ દસ્તાવેજોની અંદર મનાઇ કાઢી હોય, તેનો ઉપયોગ કરવો નહીં. પીવાનાં પાણી માટે કાંઇખી અટકાવ નથી, કેમકે પથરી યા રેતીના મરજવાલાંઓને પીવાનાં પાણીનો છુટથી ઉપયોગ કરવાની ભલામણ કરવામાં આવે છે.

૯૮૯—એનો ઉપયોગ મન ભાવે એટલો કરવાથી ફાયદો થશે.

૯૯૦—એની અંદર સમાયલા ચીકાસને લીધે, એનો ઉપયોગ ફાયદાકારક થઇ પડશે.

૯૯૧—સુખેથી ખાજો. પણ હૃદયબાર ના ખાતાં.

૯૯૨—આખા દીવસમાં અર્ધી પાંચ-૮થી વધારે કદાખી પીતાં ના.

૯૯૩—એ પીણકારી ઉપર હવા ફેરફાર કીધાથી, કાંઇપણ સારી અસર થનાર નથી.

૯૯૪—લીવરની ફરીયાદ કરનારાંઓને ખુદ્દી હવામાં ઘટીત રીતની કસરત યા ફરવા-હરવાથી મોટો ફાયદો થાય છે. ઘોડેસવારી કીધાથી, તેમજ ફરવા-હરવાથી પણ લીવર ઉપર સારી અસર થાય છે.

૯૯૫—ઘણું થોડા પ્રમાણમાં ખાવું.

૯૯૬—એ માફક આવશે. એનો મધ્યમસર ઉપયોગ કરવો.

૯૯૭—કાંઇખી જાતનો દારૂ, દરદીએ પીવાનો એકદમ સરવેથી પહેલાં બંધ કરવો. જે કાંઇખી પીધા વીના નહીંજ ચાલતું હોય, તે ઘણી નરમ (weak) ચાહે હળવેહળવે પીવી. ધ્યાન રાખવું કે એ

ચાહે ઝાંગ નહીં હોય, નહીં તો તે નર્વને વધારે નુકસાન કરશે. જો મગરનું તેલ (Cod liver oil) જરૂર પડે ત્યારે લેવાય, તો તે શરૂ કરવું, કેમકે તે દવાના કરતાં ખોરાકની ગરજ વધારે સારશે. ખુલ્લી હવામાં ફરવું-હરવું. આ દસ્તાવેજોમાં સુચવેલા ખોરાકમાંથી, ખાવાની વસ્તુઓ પસંદ કરી, તેનો ઉપયોગ કરવો. (જુવો જુદી જુદી કોલમ.)

૯૯૮—એ લેવામાં અડચણ જેવું કાંઈ નથી, પણ એ તળીને ઉપયોગમાં લેતા ના.

૯૯૯—જેટલી જુગ્મ હોય, તેટલુંજ ખાવું. એકાદ ખે શુક ઓછાજ ખાવા, પણ એકબી શુક વધારે ખાવો નહીં.

૧૦૦૦—એવાં આદમીઓએ હંમેશાં પોતાનો ખોરાક મધ્યમ પ્રમાણમાં લેવો. એવાં આદમીઓને જેટલા ખોરાકની ખરેખર જરૂર હોય, તેના કરતાં સેહજ ઓછો ખોરાક ખાવો, પણ વધારે જરાબી ખાવો નહીં.

૧૦૦૧—ન્યમાનુસાર તખીયતવાલાંઓને જે કાંઈ કસરત કરવા સુચવ્યું છે, તે સઘળું એવાં આદમીઓને અનુસરવું થઈ પડશે. (જુવો નંબર ૨૯૯).

૧૦૦૨—જેમ અને તેમ વધારે વાર ખુલ્લી હવામાં ફરવું. સાકાઈલ ઉપર કદીબી બેસવું નહીં. વધારે મહેનત, કે થાક ચઢે એવું કાંઈબી કરવું નહીં.

૧૦૦૩—એ વરગતાં આદમીઓને તંબાકુની બીડી પીધાથી અટકાવવાનું કાંઈબી ખાસ કારણ જણાવું નથી. જોકે તેની ખરાબ અસર કોઈબી રીતે નરમ પડતી નથી.

૧૦૦૪—દાબી-ચાંપીને કદીબી ખાવું નહીં. મોડી રાત્રે કદીબી ખાવું નહીં. રસદાર કે લસલસતો ખોરાક કદીબી ખાવો નહીં. જેમ અને તેમ સુકકો ખોરાક ખાવો.

૧૦૦૫—પાહાડી જગ્યાની આબોહવા માફક આવશે નહીં. કેવી જગ્યા ઉપર રહેવું તે બાબે જુવો નંબર ૬૮૫.

૧૦૦૬—તંગાકુતો કોષ્ટબી પ્રકારમાં ઉપયોગ કીધાથી, તે પાચન શક્તીને ખરાબ કરી નાખે છે. તેથી ભુખ ઓછી થઇ જાય છે, અને કેવી રીતે બીજું નુકસાંત શરીરને થાય છે, તે અનેક શારીરિક નીશાંણીઓ ઉપરથી માલુમ પડે છે. એટલાં માટે તંગાકુતે તરક કરવામાં મોટો લાભ સમાયલો છે.

૧૦૦૭—*Aged Persons*. અધોડપણુ, અને ઘડપણુ. મોટી ઉંમરનાં આદમીઓએ ધરીત પ્રકારની કસરત કરવી જોઇએ છે. પણ તેમ કરનાં સહેજબી થાક નહીં ચડે, તેની સંભાળ રાખવી. સામાન્ય રીતે જોતાં, એવાંઓએ રોજ બપોરના ખોરાકની આગમજ, સારી રીતે ખુદલી હવામાં ફરી આવવું જોઇએ. ચહડાંણુ ઉપર ચહડવાની એવાંઓએ કદીથી તજવીજ કરવી નહીં. યાદ રાખવું કે ખાંધા પછી ઓછામાં ઓછા બે કલાકની અંદર કદીથી ફરવાં નીકળવું નહીં.

૧૦૦૮—ધ્યાન રાખવું, કે એવાંઓએ ઠંડાં પાણી વડે કદીથી અધોળ કરવી નહીં. હંમેશાં અધોળતું પાણી સહેજ ગરમ હોવું જોઇએ. અધોળ પછી આંગમાં ગરમી લાવવા માટે શરીરને ટુવાલ વડે સારી રીતે જોરથી ઘસીને લુંછી નાખવું, કે જોથી શરીરમાં ગરમી આવે.

૧૦૦૯—અધ્યાંઓનાં શરીરનો ઉધરભાવ ચાલુ રહેવો જોઇએ; અને તેટલા માટે તેઓને ઉત્તમ પ્રકારના પુષ્ટીકારક ખોરાકની મોટી જરૂર રહે છે. એટલાં માટે તેઓને જોઇએ તેટલો સારો જોવો ખોરાક આપવો જોઇએ, પણ ધ્યાન રાખવું કે હદબાહાર ખોરાક અધ્યાંઓને ચગરવા દેવો નહીં, કેમકે તેથી પેટ ભારી થઇ બદહજમી અને બીજી પીડાકારી થવાના અનેક સંભવ રહે છે. ખોરાક જાતજાતનો અને સ્વાદીષ્ટ હોવો જોઇએ. ખોરાક પુષ્ટીકારક નહીં મળ્યાથી અધ્યાંઓ દુબળાં અને નાતવાન ઉધરે છે. પાછળથી એવાંઓની

તખીયત અનેક પીડાકારીનો ભોગ થઈ પડે છે, અને મોટી ઉંમરે પુગ્યા પછી જીંદગી પણ તેઓ તેવીજ હલાકીમાં ગુજરે છે.

૧૦૧૦—નાસ્તો સવારના ૮-૩૦ વાગે. બપોરનું ખાણું ૧ વાગે. સાંજની ચાણું ૫ વાગે. અને રાતના સુતી વખતે થોડીક ખીસ્કીટ ખાવી. બચ્ચાંનો ખાવાનો વખત હમેશાં એકજ મુકરર રાખવો, અને તે કદીખી ફેરવવો નહીં. છોકરાંઓની તખીયત સુધારવા માટે, અને તેમને સારી રીતે ઉછેરવા માટે, તે લોકનાં ખાણાનો વખત એક વખત મુકરર કીધા પછી તે કદીખી બદલવો જોઈએ નહીં.

૧૦૧૧—ગરમ આબોહવા (*Hot Climate*) ખીલકુલ માફક આવશે નહીં.

૧૦૧૨—બચ્ચાંઓને ઘણા ગરમ પાણીની અંધોળ (*Hot Water Bath*) કદીખી કરવી કે કરાવવી નહીં. બચ્ચાંઓને હમેશાં ડ્રુકકાં, યા સુમરેટાં પાણી વડે અંધોળ કરાવવી. જેમ મોસમ મોસમની હવામાં ફેરફાર થતો જાય, તેમ તેમ અંધોળનાં પાણીમાં પણ ફેરફાર થતો જવો જોઈએ. બચ્ચાંને અંધોળ કીધા બાદ સારા જેવા દુવાલ વડે તેને લુંછી નાખી, પવન નહીં લાગે તેમ કપડાં પેહડાવવાં. અંધોળ કરવાની જગ્યા સરદીવાલી નહીં પણ સુકી હોવી જોઈએ તેનું ધ્યાન રાખવું.

૧૦૧૩—ઉંઘ ખોઈ બેઠેલાં આદમીઓએ ગરમ ખોરાકની (*Stimulating*) ચીજો ખાવી નહીં, તેમજ નહીં હજમ થાય એવો ખોરાક પણ ખાવો નહીં. (જીવો ખોરાક કોલમ) ખાધા પછી બે કલાકની અંદર કદીખી સુઈ જવું નહીં જોઈએ. તેજ પ્રમાણે એવાંઓએ ખાધા પછી, વાંચવા લખવાનું કે કાંઈખી કાંમ, બે કલાકની અંદર શરૂ પણ કરવું નહીં, કે જેથી ભેળાં ઉપર ભાર પડે. ઉંઘ દરમ્યાન તાજી હવાની અવશ્ય જરૂર હોય છે. સુવાના ઓરડામાં હવાને

આવ-જવ (વૈન્ડીકેશન) પુરતી રીતે થવો જોઈએ, નહીં તો ઉંઘ આવતી નથી, અને ઉલટી ઉંઘ ઉડી જાય છે. હંમેશાં શરીરની જમણી બાજુએ કોરવાળી સુવું, કેમકે એવી રીતે સુતાથી પેટ માંછેલો ખોરાક, હોજરી અંદરથી આતરડાંમાં સહેલથી ઉતરી પડે છે.

૧૦૧૪—જીવો નંબર ૩૨૩. બીજાં પીણાં માટે જીવો જુદી જુદી દોઝમ.

૧૦૧૫—ન્યમાનુસાર તખીયતવાલાંઓને, માટે જે કાંઈ ભલામણ કરી છે, તે એ વરગનાં આદમીઓને ચાલશે. જીવો નંબર ૨૮૬.

૧૦૧૬—કબજિઆત કાઢવાલાંઓને (*Warm Hip Bath*.) અંધોળ કીધાથી ઘણો ફાયદો થશે.

૧૦૧૭—ખંધવાલાં દરદીને જેટલો ખોરાક તે હજમ કરી શકે, તેટલો ખાવા દેવો. ખંધના દરદીને ઉનાવલે ખાતોં અટકાવવો, અને ખોરાક સારી રીતે ચાવીને ખાવા તેને સમજાવવું. એવાં દરદીને એકદમ એકજ વખતે ઘણું ખાવાનું આપવું નહીં, પણ થોડું થોડું, અને થોડી થોડી વારે આપતાં રહેવું. એવી રીતે ખવાડ્યાથી શરીરનું તવાઈ જતું માસ અટકશે, અને શરીરને ફાયદો પણ થશે.

૧૦૧૮—એવાંઓએ ખળખળતાં પાંખીથી અંધોળ (*Hot Bath*.) કરવી નહી. અંધોળનું પાંણી ૮૪ ડીગ્રીથી વધારે ગરમ રાખવું નહી. ખંધના રોગના અટકાવ તરીકે, ઠંડા પાંણી વડે જે અંધોળ કરવાની ટેવ પાડી હોય, તો વધારે સાફ. પણ ખંધ લાગુ પડ્યા પછી, કદીખી ઠંડા પાણીની આસનાઈ કરવી નહી.

૧૦૧૯—સહવારે, અપોરે, કે રાત્રે, જ્યારેખી તમે ખાણું ખાવો ત્યારે, તમુને જેટલી બુખ લાગી હોય તેના કરતાં સહેજ જરૂર ઓછું ખાજો. કદીખી પેટ ભરીને ખાતાં ના.

૧૦૨૦—જેઓ માથું દુખવાની ફરીયાદ કરતાં હોય, તેઓએ થાક ચઢે એવી કાંઈખી કસરત કરવી નહી. ઘણી સરખી સોજ હવા રોજ દમમાં લેવાની ચાલુ રાખ્યાથી, માથું દુખવાનું અંધ પડશે. રોજ ખુલ્લી હવામાં ફરવાનું ચાલુ રાખ્યાથી મોટો ફાયદો થશે.

૧૦૨૧—ખોરાક સારી પેટે ચાવી ચાવીને ખાવો જોઈએ. ખાણાંની શરૂઆતમાં કાંઈખી પીવું નહી. જે કાંઈ ખોરાકની ચીજો, આ કોલમ માં સુચવી છે, તે ઉપર અમલ કરવો. જો પેટમાં બાદી યા પવન જેવું લાગે, તો થોડું ગરમ પાણી પીધાથી ફાયદો થશે. પેટ ઉપર દલકે હાથે કાંઈ પાસ ચાંપી કરાવ્યાથી પવન નીકળી જશે.

૧૦૨૨—રાતના વહેલા સુઈ જઈ, સહવારના વેહલા ઉઠવું, કે જેથી સુરજની રોશણી મોટા પ્રમાણમાં ભોગવી શકાય. ૮ થી ૯ કલાકની ઉંઘ પુરતી છે.

૧૦૨૩—સાઇકલ સવારી, લૉન-ટૅનીસ, તેમજ બીલીયર્ડ ટેબલ વીગેરે કસરત કરવી ઘણાજ સારી અને દીલખુશ થઈ પડશે.

૧૦૨૪—આદર્શનાં શરીરમાંથી ચાંમડીને રસ્તે જે જે મલીનતા નીકળી જવી જોઈએ, તે અટકી પડ્યાથી, મોટે ભાગે રૂમેટીઝમનાં દરદનો લોબીમાં પાંચો નખાય છે. એટલા માટે જેઓના શરીરની અંદર રૂમેટીઝમની સેહજખી અસર હોય, યા તો જેઓનાં કુટુંબમાં રૂમેટીઝમ ઓધે ઉતરતું આવેલું હોય, તેઓએ હંમેશા પોતાનાં શરીરને ઝુકકાં પાણીની અંધોળથી ચાલુ સાફ અને સફાઈદાર રાખતાં રહેવાની સંભાળ રાખવી ઘટે છે. એવાંઓએ ઝુકકાં યા સુમરેટાં પાણીથી અંધોળ કરી, આંગને સારી રીતે દુવાલ વડે ઘસીને લુંછી નાખવું.

૧૦૨૫—પેહડવાનાં કપડાંની હેઠળ હંમેશાં ગરમ કપડાં (*Next to Skin.*) પેહડવાં. સુતી વખતે પગની ધુંટી સુધી પોંછોચે એવું લાંબું પેહરણુ પેહડીને સુવું.

૧૦૨૬—*Spots and Blotches*. બગડેલું લોહી. શરીર અંદર લોહી જ્યારે બગડે છે, ત્યારે મોઢાડાં ઉપર ખીલ, અને શરીર ઉપર પુલ્લા વીગેરે થવા માંડે છે. એ ફરીયાદનું મુખ્ય કારણ, ખાંભી ભરેલો ખોરાક, અને આરોગ્યતાને જાળવવાની ખાંભીભરી રીતભાત, ગણાય છે. કોઈ કોઈ વાર એ ફરીયાદનું કારણ ઓધે ઉતરતું પણ કહેવાય છે.

૧૦૨૭—*Biliousness*. પીતવીકાર. શરીર માણેલાં લોહીની અંદર પીત મળી જવાથી, પીતનું જોર થવા માંડે છે. લીવર (કલેજુ) જ્યારે બરોબર રીતે પોતાનું કાંમ કરતું નથી, ત્યારેજ પીત લોહીમાં મળી જાય છે. શરીર માણેલાં લોહીમાં પીત મળી ગયેલું હોવાને લીધેજ પીતવીકારવાલાં આદમીઓનાં શરીરની આંમડી શીકડા પીળા રંગ જેવી દેખાય છે. પીતનું જોર જ્યારે સખત પ્રકારે થઈ આવે છે, ત્યારે માથું દુખે છે, ઉલટી થાય છે, યા ચાલુ ઉછાજો થતો રહે છે, અને એ ઉપરાંત બદબજમી પણ થતી રહે છે. પીતવીકારનાં અનેક કારણોમાં દારૂનું વ્યસન, ખાંભીભર્યો ખોરાક, અને રસદાર ભારી પકવાનો ગણાય છે.

૧૦૨૮—જેઓની તબીબત ન્યમાનુસાર હોય, તેઓએ ચોવીસ કલાકમાં ઓછામાં ઓછા આઠ કલાક ઉંઘાવું જોઈએ છે. મરદોના કરતાં ઓરતોને સહેજ વધારે નીંદની જરૂર રહે છે.

૧૦૨૯—ગરમ હવા (*Warm Atmosphere*.) વધારે સારી રીતે પેશ પડતી થઈ પડશે. ઢરીઆની હવા વધારે સારી રીતે માફક આવશે.

૧૦૩૦—જો દરદનું જોર સખત પ્રકારનું હોય, તો જેમ અને તેમ નકકર ખોરાક (*Solid Food*) લેવાનું લાંબો વખત સુધી બંધ

કરવું બહુતર. દરદરું જોર જો સહજસાજ હોય, તો દરેક ખોરાકની વચ્ચે, ઓછામાં ઓછો પાંચ કલાકનો ગાળો નાખવો જરૂરનો છે.

૧૦૩૧—ઉંઢાળાના દીવસોમાં ઠંડા પાણી વડે શરીરને ‘સ્પંજ’ કરવું, અને શિયાળાના દીવસોમાં ધ્રુકકાં પાણી વડે શરીરને ‘સ્પંજ’ કરવું. ‘સ્પંજ’ કીધા પછી આંગને ટુવાલ વડે સારી રીતે ધસીને લુંછી નાખવું.

૧૦૩૨—*Normal Health*. ન્યમાનુસાર તખીયતવાલાંઓ. જેઓની તખીયત પુરતંદરોસ્ત હોય, અને જેઓને કાંઈપણ શારીરિક પીડાકારી (*Organic Disease*) માટે, તેમજ કાંઈખી લાંબા વખતની (*Chronic Complaint*) જડ ઘાલી બેહેલી ખીમારી માટે ફરીયાદ કરવી પડતી નહીં હોય, તેવાં આદમીઓ ન્યમાનુસાર તખીયતવાલાં યાને (*Normal Health* વાલાં) કહેવાય છે. એ વરગવાલાંઓનાં ધંધો-રોજગાર, અને જીંદગીની રહેણી, મહુતતુ વરગવાલાંઓ જેવી, તેમજ મગજમારીનું કાંમ કરનારાંઓના જેવી, હોતી નથી.

૧૦૩૩—*Easily Depressed Persons*. નખળી દેહવાલાંઓ. જેઓનાં મગજ યા મનની હાલત એવી હોય, કે કાંઈપણ જાતની અસર તેમના મન ઉપર ઝટ સહુલથી થઈ જતી હોય, તેઓ નખળી દેહવાલાં, (*Easily Depressed*) કહેવાય છે. એવાંઓ સહુજ મુશ્કેલી પોતાની ઉપર આવી પડતાં ગભરાટમાં પડી જાય છે. હવામાં સહુજ ફેરફાર થયાથી, એવાંઓની તખીયતમાં ઝટ ફેરફાર થઈ જાય છે, અને એવાં આદમીઓ કાંઈપણ જાતની સેહજ ખીમારી લાગુ પડતાંજ ખાઉ-કરડુ જેવાં, અને ચીરડાઉ બની જાય છે.

૧૦૩૪—ભીનાસવાલી, તેમજ મટોડીની જમીન એવાંઓ માટે ખીલકુલ પસંદ કરવી નહીં, તે ધ્યાનમાં રાખજો.

૧૦૩૫—*Sleeplessness*. ઉંઘ વગરના. ઉંઘ નહીં આવવાની બીમારી જાત જાતનાં કારણે લાગુ પડે છે. એ બીમારીના કેટલાંક કારણો માણેલાં થોડાંક સાધારણ કારણો, નીચે પ્રમાણે ગણાય છે. [૧] ભારી તેમજ હજમ નહીં થાય એવો ખોરાક. [૨] મોડી રાતે ખાવાની તબેહ. [૩] દાબી-ચાંપી ખાવાની આદત. [૪] હવા ઉગ્ગસ વીનાના સુવાના ઓરડા. [૫] મનને ઉત્કેરી રાખે એવાં કારણો. [૬] ચીંતા અને શીકર યા ધાસ્તી. [૭] એકદમ થાકવું ચઢવું. [૮] હૃદયાદાર ગરમી યા ઠંડીનું પડવું. ઉપરાંત [૯] કેટલાંક દુષ્પ અને દરદોની વેદના ચાલુ રહેથી પણ ઉંઘ જતી રહે છે.

૧૦૩૬—સુવાના વખતની સહેજ આગમજ ગરમ પાણી વડે અંધોળ (*Warm Bath*) કીધાથી ઘણીવાર ઉંઘ આવી જાય છે.

૧૦૩૭—*Neuralgic Persons*. નજલાની દેહવાલાં નજલાનું દરદ શરીરના કોઇ પણ ભાગને લાગુ પડે છે. એ દરદના કારણોમાં સરદી યા ઠંડી, કોણેલા યા સડેલા દાંત, હોજરી અને આતરડાંના તેમજ ગુરદા (*Kidney*) ના દરદો, વીગેરે મુખ્ય કારણ ગણાય છે. એ ખીણકારીમાં દરદીની અંદર એક મુખ્ય નીશાંણી, જે મોટે ભાગે ઘણું કરી માલમ પડે છે, તે લોહી નબળું પડી જવાની નીશાંણી છે. એ નીશાંણી તબીબી ભાષામાં *Poorness of Blood* ને નામે ઓળખાય છે.

૧૦૩૮—જે ભાગમાં દરદ થતું હોય, તે ભાગને ગરમ સેક કરવા. શરીરના એવાબી કેટલાક ભાગોમાં એ દરદનું જોર થાય છે, કે જ્યાં ‘રાઇનું પ્લાસ્ટર’ સારી રીતે મારી શકાય. પેટ સાફ આવતાં રહે માટે, તેના ઘટીત ધલાજો ચાલુ કરવા. ખોરાકની વસ્તુઓ આ દસ્તાવેજોમાંથી ચુંટી કાઢાડી, તે ઉપર અમલ કરવો. ગમે તે મગરનું તેલ યાને કાંડ—લીવર—ઓઇલ, દુધમાં લેતાં રહેવું.

૧૦૩૯—દરરોજ ખુલ્લી હવામાં બેથી ત્રણ કલાક ચાલુ કાઢાડવા જોઈએ. ગમે તો ફરવું ફરવું, ગમે તો ઘોડેસવારી કરવી, ગમે તો મધ્યમસર સાઇકલ દોડાવવી, પણ થાક ચઢે એવી કાંઈખી મેહનત કરવી નહીં, કેમકે તેથી લુપ્ત વધવાને બદલે ઉલટી તે ભાગી જાય છે.

૧૦૪૦—એવાંઓએ કેટલા કલાક સુવું, તે માટે ન્યમાનુસાર તખીયતવાલાંઓને કરેલી ભલામણ જુવો. (જુવો નંબર ૧૦૨૮.)

૧૦૪૧—*Languid Persons*. અધઆસી યા ઝટ થાકી જનારાં. જેઓ ન્યમાનુસાર તખીયતવાલાંઓના કરતાં ઓછાં એન અને ઝમકવાલાં હોય છે, અને જેઓ આજી મહેનત કરતાં કંટાળી જાય છે, તેઓ અધઆસી વરગવાલાં ગણાય છે. આ તેમની ખાસીયત તેઓની દરરોજની રહેણીતપાસતાં માલમ પડે છે. એવાંઓ હંમેશાં સહવારના વેહલાં ઉઠતાં કચવાઇને કંટાળે છે, સાંજ પડતાં ચીંતાતુર બને છે, અને ખાધા પછી ઝુંફણ-ઝાંફણમાં પડે છે.

૧૦૪૨—બદહજમી કરે એવો તેમજ ભારી ખોરાક કદીખી ખાવો નહીં. (જુવો ખોરાક-કૉલમ.) માસનો ખોરાક દીવસમાં ફક્ત એકજ વખત ખાવો. આખો દાહાડો સોજી ખુલ્લી હવામાં રહેવું. રાતના સુવાના ઓરડાની બારી હંમેશાં ખુલ્લી રાખવી. કોઠો કબજ નહીં રહે માટે તાજી તરકારી અને ઘટે તેવાં ફળ-ખાવાં. (જુવો ફળ કૉલમ)

૧૦૪૩—એ એકદમ બંધ કરજો. તંબાકુની ખીડી પીધાથી, ‘નરવસ-સીસ્ટમ’ ની (યાને જ્ઞાન તંત્રની) શક્તી ઘણીજ ઓછી થઇ જાય છે.

૧૦૪૪—*Nervous Persons*. ધુજરાં યાને નાનુક દેહવાલાં. નરવસ દેહવાલાંઓએ પેહલાં પોતાની સઘળી આદતો સુધારવાની ખાસ તજવીજ કરવી જોઈએ છે. એવાં આદમીઓએ [૧] કાંઈખી કાંમ ધીમે ધીમે કરવાની, [૨] ધીમે ધીમે ખાવાની, [૩] ધીમે ધીમે પીવાની, [૪] ધીમે

ધીમે વાત કરવાની, [૫] ધીમે ધીમે વીચાર કરવાની, અને ટુંકમાં જીંદગીની સઘળી રહેણી, ધીમે ધીમે કરવાની આદત પાડવી જોઈએ છે. નર-વસ યાને ધુજરાં આદમીઓ દરેક કાંમમાં ‘કાળનો દુકાળ આજે પાડવાની’ કહેવત ખરી પાડી આપે છે, અને તેમ વરતી તેઓ પોતાને મોટું નુકસાન કરે છે. એવાં ધુજરાં આદમીઓ મોટે ભાગે ભ્રમીત ચીતના હોય છે. એટલા માટે એવાંઓએ ખાવાનો, ફરવા-હરવાનો અને સુવાનો વખત મુકરર કરી, તેજ વખતે એ કાર્યો કરવાં જોઈએ છે. યાદ રાખવું, કે શરીર શકતી ઓછી થતાંજ, ‘નરવસનેસ’ યાને ‘ધુજરાપણું’ વધે છે. એટલા માટે એવાંઓએ ખાન-પાનમાં જરાખી ભુલ કરવી નહીં. શરાબખાજી પણ ખાજી કરવી નહીં. ચાહે, કાશી, તથા તંબાકુનો હાલ્યાહાર ઉપયોગ જરાખી કરવો નહીં. જેઓ એ જાતની ખીમારી માટે ફરીયાદ કરતાં હોય, તેઓએ પોતાનાં લોહીને સુધારવા માટે, લાયક ખોરાકનો વગર દીજે ઉપયોગ કરવો. (જીવો ખોરાક-કૌલમ) ખુલ્લી હવામાં ઘટીત કસરત, રોજ કરતા રહેવું. (જીવો કસરત કૌલમ). જેમ બને તેમ વહેલાં સુષ્ટ જવું. (જીવો ઉંઘ-કૌલમ.)

૧૦૪૫—ખોરાક કેવો લેવો, તે બાબે આ દીરઘાયુશી દસ્તાવેજે તપાસી નક્કી કરવું. રાતે અને દીવસે ચોખ્ખી હવા દમમાં લેવાના દરેક ઉપાય કરવા. કોઈખી જંગી મેળાવડાવાલું દીવાનખાતું ચીકાર ભરાઈ ગયું હોય, અને ત્યાં જો હવાની આવ-જાવનો બંદોબસ્ત બરોબર નહીં હોય, તો તેવાં દીવાનખાનામા કદીખી જવું નહી. તંબાકુ અને દારૂનું વ્યસન એકદમ બંધ કરવું.

૧૦૪૬—એવાંઓને સહેજ ભીનાસવાલી હવા વધારે સારી રીતે માફક આવશે.

૧૦૪૭—*Day Sleepiness*. ઝુકણુ લાગેલાં. જેઓનાં લીવરની હાલત મંદ પડી ગયલી (*Torpid Liver*) હોય છે, તેઓને મોટે

ભાગે ઝુકણુ લાગે છે. એની નીશાંણીઓમાં મુખ્ય નીચલી છે:—પેટ ભરી ખાધા પછી ઝુકણુ લાગવા માંડે છે. રાતના જો કે બરોબર ઉંઘ આવી હોય, છતાં સહવારના ઉઠતાંને વાર ઉંઘ આવી નથી એવી લાગણી થાય છે, અને બેઠાં બેઠાં ઉંઘના ઝોકા આવવા માંડે છે. તેમજ એવાંએને ગરમ ચોરડામાં ઝાજી વાર બેસતાં ઉંઘ આવી જાય છે.

૧૦૪૮—જો સાઈ પરીણામ લાવવું હોય, તો ખોરાકની વસ્તુઓના જીદાં જીદાં દસ્તાવેજો તપાસી, તે ઉપર અમલ કરવો. તેમજ, આખોડવાના બાજમાં તથા અંધોળ અને કસરતના બાજમાં પણ તેને લગતી કાલમો તપાસી, તે પ્રમાણે વસ્તવું.

૧૦૪૯—*Anorectous Persons*. ભાગી ગયલી ભુખવાલાં. ભુખ ભાગી જવાનાં અનેક કારણો હોય છે. દાખલા તરીકે [૧] પાચનશક્તીને લાગુ પડતી પીડાકારીઓ. [૨] મન ઉપર પડતો બોજો; દાખલા તરીકે ચીંતા, વીચાર, કે શીકર. [૩] જોષ્ટએ તેટલી ચોખ્ખી હવા નહીં મળ્યાથી. [૪] જોષ્ટએ તેટલી કસરત નહીં કરીધાથી. [૫] હૃદયબાહાર દારૂનો શોખ. [૬] તંબાકુની ખીડીનો શોખ. [૭] અવારનવાર વખત બેવખત કાંઈને કાંઈ ચગરવું, વીગેરે.

૧૦૫૦—*Jaundice*. કમજો. કમજાની ખીમારી લીવરની ખાંભી-ભરી હાલતથી થાય છે. એની મુખ્ય નીશાંણીઓ નીચે પ્રમાણે હોય છે. [૧] શરીરની ચાંમડી પીળી થઈ જાય છે, તથા [૨] દરદીની આંખો પણ પીળી દેખાય છે. [૩] કોઠો કબજા હોય છે. [૪] ભુખ લાગતી નથી. [૫] ઉછાજો થયા કરે છે. [૬] નબળાઈ વધતી જતી જણાય છે. [૭] કાષ્ટક વખતે, દરદીને સઘળું પીળું પીળું દેખાય છે. [૮] મન બમન અને ચીંતાતુર બને છે. આ ખીમારી બેહદ દારૂ પીધાથી, ખાંભીભરેલા ખોરાકથી, યા સરદીથી લાગુ પડે છે. કોઈ વખતે મગજ ઉપર પાહાડ જેવી આકૃત પડ્યાથી, યા ગુસ્સાના આવેશથી, યા ધાસ્તીથી પણ એ ખીમારી થવા પામે છે.

૧૦૫૧—કેટલાંક આદમીઓ ખીજાંઓના કરતાં વધારે જલદી ધરડાં, યાને મોટાં થઇ જાય છે. તેમજ ઘણાંક આદમીઓ ૬૫ વરશની ઉંમરે પુગેલાં હોવા છતાં, ખીલકુલ જવાંન જેવાં દેખાય છે, જ્યારે કેટલાંક ૩૫ વરશની ભરજવાંન ઉંમરે પચાસ-પંચાવનની ઉંમરે પુગેલાં ધરડાં જેવાં લાગે છે. આદમીની જવાંનીનો બહાર જ્યારે ઉતરવા માંડે છે, ત્યારે તે મોટી ઉંમરનું ગણાય છે, અને તેની જુદી જુદી મનશક્તીઓ પણ મોટી ઉંમરે નબળી પડતી જાય છે.

૧૦૫૨—ફક્ત સહેલથી હજમ થાય એવો, અને સાદો રાંધેલો ખોરાક ખાવો. (જુઓ ખોરાક-કોલમ.) જેમ જેમ ઉંમર મોટી થતી જાય. તેમ તેમ માસનો ખોરાક રફતે રફતે થોડો થોડો ઓછો કરતાં જવું. રોજ ખુદલી હવામાં ફરતાં-હરતાં રહેવું. (જુવો કસરત કોલમ.)

૧૦૫૩—*Eczematous Persons*. ચાંમડીનાં દરદવાલાં. સઘળાં ચાંમડીનાં દરદોમાં, મુખ્ય ધ્યાન ખોરાકની બાબદ ઉપર આપવું જોઈએ છે. (જુવો ખોરાક કોલમ.) દરદી અગરજો દારૂનો કે તંબાકુની ખીડી પીવાનો, યા તંબાકુ ખાવાનો શોખ કરતો હોય, તો તે એકદમ બંધ કરવો. રોજ ખુદલી હવામાં શરીરને તહેલાવવું. (જુવો કસરત કોલમ.)

૧૦૫૪—હંમેશાં એવાં આદમીઓએ પાંણી કે ખીજું કાંઈપી પીણું, ઘણું થોડાં પ્રમાણમાં પીવું જરૂરનું છે. આ બાબદ એવાં દરદીઓએ ખાસ કરી ધ્યાનમાં રાખવાની જરૂર છે.

૧૦૫૫—*Irritable Persons*. ચીરડાઉ ખવાસવાલાં. આદમીનો ચીરડાઉ ખવાસ, એ તેમની ‘નરવસ સીસ્ટમ’ની અસાધારણ બહેકી ગયલી હાલત દેખાડનારૂં ગોચા એક ચીન્હ છે. એવાંઓ [૧] જરા જરામા મીઝજ ખોઇ દેય છે. [૨] સહેજમાં ચીરડાઇ જાય છે. [૩] અને બાજે વખત સહેજમાં તેઓની આંખમાં આંસુ પણ આવી જાય છે.

૧૦૫૬—*Excess of Blood.* લોહીઆળ આદમીઓ. લોહી-આળ આદમીઓ, જે પોતાની શારીરીક હાલત સુધારવા ચાહતાં હોય, તો તેઓએ પોતાનાં મન ઉપર પુરેપુરો કાબુ રાખવાની ટેવ પાડવી જોઈએ. એવાં આદમીઓએ માસનો ખોરાક આખા દીવસમાં ફક્ત એકજ વખત ખાવો, અને કદીખી તેઓએ દાખી-ચાંપી ખાવું નહીં. ખાન-પાનની વસ્તુઓ પસંદ કરવા માટે, આદીરઘાયુશી દસ્તાવેજોમાં તપાસ ચલાવી, તે ઉપર અમલ કરવો. (જુવો ખોરાક કોલમ.) કોઠો, કદીખી કયજ નહીં રહેવો જોઈએ. સાફ પેટ ચાલું આવતાં રહે એવાં ફળ ઋતુ ખાતાં રહેવું. ખુદ્દી હવામાં જેમ અને તેમ ફરવું-હરવું. (જુવો કસરત કોલમ.)

૧૦૫૭—ખાન-પાનની વસ્તુઓ માટે, તેમજ શરીર સુખાકારી સાફ જોઈતી સલાહ માટે, જુદાં જુદાં દીરઘાયુશી દસ્તાવેજો તપાસી, તે ઉપર અમલ કરવો. ખોરાક સારી રીતે હળવે હળવે ચાવ્યા પછીજ ગળવાનું ધ્યાન રાખવું. ખોરાક ઉતાવલે અને બરોબર ચાવ્યા વગર ગળી જવાથી, હંમેશાં બદહજમી થાય છે, તેનું ધ્યાન રાખવું. ખાવાનો વખત મુકરર કરવો, અને રોજ તે મુકરર કરેલે વખતેજ ખાવું. વચ ગાળે કાંઈખી ચગરવું નહીં. ખાધા પછી એક ગ્લાસ ભરી ગરમ (*Warm*) પાણી પીવાનો જે ચાલુ નીયમ રાખ્યો હોય, તો તેથી બાજે વખત ઘણી હડહડતી બદહજમીની પીડાકારી, સાજી થવા પામે છે.

૧૦૫૮—*Melancholy Persons.* વીચાર-વાયુવાલાં. વીચાર વાયુવાલાં આદમીઓએ પેટ ભરી ખોરાક ખાવો, પણ એવાંઓએ દાખી ચાંપીને કદીખી ખાવું નહીં જોઈએ. એવાંઓને હંમેશાં જાતજાતનો ખોરાક આપતાં રહેવું. પણ ધ્યાન રાખવું, કે એકાદ પકવાન જે સ્વાદ લાગવા જેવું જણાય, તો દરદી તે દાખી-ચાંપી ખાઈ નહીં જાય.

પુસ્તક બીજું.


જીવન-શાસ્ત્ર.

આદમીની દેહના છપન પ્રકારની મુખતેસ તપાસ.

પત્ર ૨૨ મું.

મોતનું બીછાનું-મરણ સમો !



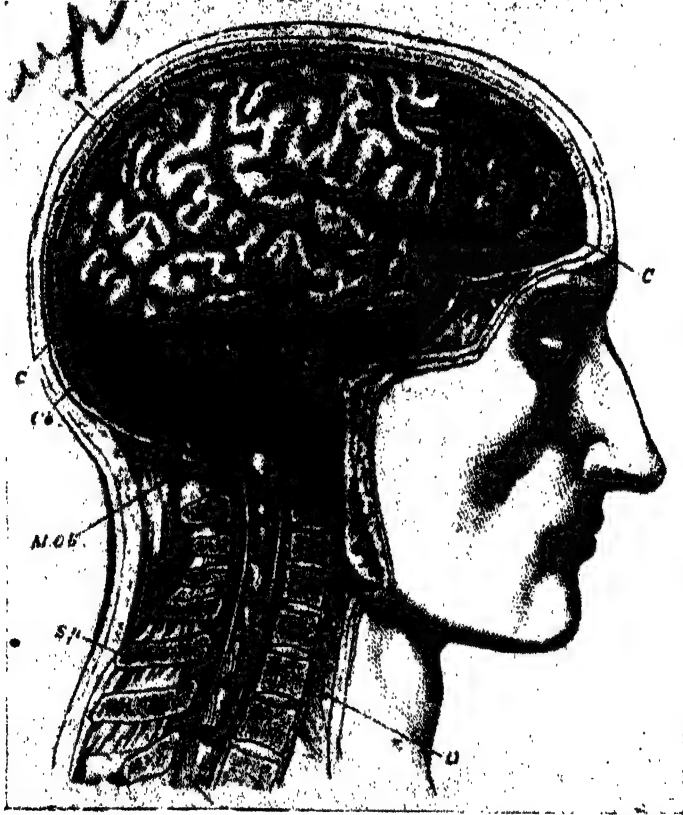
મારા પરમકૃપાળ સ્નેહી 

અત્યાર આગમજ આપણુ જોઇ ગયાં છીએ, કે આદમીનું શરીર જે જે અસંખ્ય પીડાકારીને વસ થઇ પડે છે, તેમાં આગલ દરશાવેલી છપન પ્રકારની પીડાકારીઓ ધણીજ સાધારણ રહે છે. એ સઘળામાંથી થોડીક જાણવાજોગ પીડાકારીઓની પરીક્ષા સહેલથી થઇ શકે, અને વાંચક મીત્રો એ પીડાકારીના કાંઇક લક્ષણુ સમજી શકે એમ ધારી, આ નવાં પત્રોમાં થોડીક મુખ્ય પીડાકારીઓની મુખતેસર વીગતો હું શરૂ કરું છું.

મોત. (ચીત્ર સાથે.)

મેં શરૂઆતમાં લખ્યું છે તેમ મોત અનિવાર્ય છે. દુન્યાની વૃધી માટે જન્મ તેમજ મરણની ખાસ જરૂર છે.

આદમીના મોતનું મથક !



M. Ob. મેડ્યુલા ઓબ્લોંગેટા.
(વધુ ખુલાસા માટે જુઓ કરતાનું સ્ત્રી-દરપણ.)

મોતમાં ખુદરતનો નહિ શોધી શકાય એવો ભેદ સમાયલો છે. એવા એક ભેદી સવાલને માટે જોટલું બોલશું તેટલું બહુતર છે.

મોતનું મથક !

આદમીનું જીવન, જે મુખ્ય ચીજને આધારે પડેલું છે. વૈદક નજરે જોતાં એ જે ચીજ તે (Heart અને Lungs) દીલ, અને ફેફસાં છે.

મોતનું મથક આદમીના બેજાંના એવા તો ગુપ્ત અને એકાંત લાગમાં વસ્વાટ કરી પડેલું છે, કે તે મથકના ભેદને વિદવાનો હજી સુધી પુરેપુરા પોંછોચી શક્યા નથી; જોકે તેની હસ્તીનું મુળ સ્થાન તો તેઓએ શોધી કાઢાડ્યું છે. આ સાથ આપેલું ચીત્ર તપાસતાં માલમ પડશે, કે મોતનું મથક, આદમીના બેજાંની અંદર કંઈ જગ્યાએ આવેલું છે. એ મથકની પ્રથમ શોધ, આજથી જે હજાર વરસ ઉપર * હેરોફિલસ નામના વીદવાને કીધી હતી. આજની વધ્ધક ભાશામાં, એ મથક 'મેડ્યુલા-ઓબ્લોંગેટા'ને નામે ઓળખાય છે, અને ચીત્રમાં તે M. Ob. વાલી નીશાંણીથી દેખાડ્યું છે. જે કોષ્ટખી પ્રકારની ગંભીર ધ્વજ, આદમીના માથાંના યા ગરદનના એ લાગ ઉપર થાય છે, તો પરીણામમાં તતકાળ મરણ નીપજે છે.

મોતની અચુક નીશાંણીઓ.

દરદીના મરણની નજદીક આવતી ધડીપળની થોડીક નીશાંણીઓ મે આ પુસ્તકની શરૂઆતમાં આપી છે. આ પ્રસંગે મરણની ધડીની અચુક નીશાંણીઓની એક લાંબી ટીપ આપવી મને જરૂરની લાગે છે.

મરણ સમિ નાક અને હોઠની હાલત.

ધણીક વાર મરણ કાંઠે આવેલાં દરદીના નજદીક આવતાં મોતની નીશાંણી દેખાડે છે. એવી વખતે હોઠ ખીલકુલ શીકકા પડી

* આ બાબદ વાંશે વધુ વિગતવાર લખાંન માટે વાંચો કરતાવું લખેલું સ્ત્રી દરપણ નામનું પુસ્તક.

ગયલા દેખાય છે, અને નાકનાં શીકરાં વહવાં થઈ ગયલાં હોવા ઉપરાંત, તે કાળાં મારી ગયલાં હોય છે.

મરણ સમે મરદની મુછના બાલ અને દાંતની હાલત.

મરણ સમે, મરદની મુછના બાલ છુટા પડી ગયલાં હોય, એમ દેખાય છે. જેમ હોઠ ઉપરના બાલની હાલત વીચીત્ર રૂપ ધારણ કરે છે, તેજ રીતે, મરણ સમે, આદમીના મોહોડાં માહોલા દાંત, બાણે મોહોડાંમા હાડકાંના ટુકડા ગોઠવ્યા હોય, એવા લાગે છે. એજ પ્રમાણે

મરણ સમે હાથના આંગળાં તથા નખ

ની તપાસ કરશું, તો આંગળાંના છેડા ચીમરાઈ ગયલા, અને નખ કાળાં થઈ ગયલાં માલમ પડે છે.

મરણ સમે બાળકો.

કેટલીક વાર બાળકો, બીછાંના ઉપર પડ્યાં પડ્યાં અન્યથા જેવી ચાલ ચલાવતાં માલમ પડે છે. કેાઈવાર મરણની થોડોક વખત આગમન, એવાં બાળકો પોતાના શરીરમાં પેહોડેલાં કપડાં સાથે, યા તો તેમના શરીર ઉપર ઓઢાડેલાં લુગડાં સાથ નીરાંતે ખેલતાં, યા કાંઈક રમુજ ચાળા કરતાં દેખાય છે. આવી હાલતમાં બાળકને ગેલ કરતું જેઈ તેના માતપીતાને પોતાના દરજ્જાની જાંદગી માટે, ઉમેદલરી આશા મળે છે, પણ ખરું જોતાં તેમની તે આશા થોડા વખતમાં લંગ થઈ જાય છે, કેમકે જે બાળકને તેઓ થોડા વખત ઉપર બીછાંનામાં કપડાં સાથ ગેલ કરતું જોતાં હતાં, તે અચબુચ મરણ પામે છે ! નીચેના ફકરો આ બાબદને ટેકો આપવા ઉતારી લીધા છે.

† “ I remember a little child, who had her handkerchief in her hand, which she spread out repeatedly with apparent ease, and in a fantastic manner that would have been amusing but for the fatal import. The picking of bedclothes and catching of the hands, as if at imaginary objects, are well known as terrible indications.”

મરણ સમે ખુશાલ ચેહરો.

ખમ્બના રોગથી નીપજતાં કેટલાંક મરણોમાં, દરદીના ચેહરા ઉપર મરણ સમે તમામ શાંતી અને ખુશાલી ફરી વળેલી દેખાય છે. અને તેવેજ ખુશાલ ચેહરે તેઓ મરણ પામે છે. એવાં દરદીઓને મરણ સમે કાંઈખી તાંણુ-તોડ, કે આઝાડ-પછાડ કરવી પડતી નથી, પણ તેમનું મરણ શાંતીમાંજ સુખ અનુભવતાં આવે છે.

મરણ સમે હેબતનાક ચેહરો.

કોલેરા, તેમજ બીજાં કેટલાંક દરદોથી આવતાં મરણો પ્રસંગે, એથી ઉલટાજ બનાવ દરદી અનુભવે છે. એવાં દરદોમાં દરદી જીવવાની આશામાં ઉમેદવંત બની તે વળખાં મારી નીરાસ બને છે, અને એ કારણે દરદીનો ચેહરો મરણ સમે હેબતનાક બને છે.

મરણ સામે બેદરકારી.

અનેસાર, મરડો, તેમજ કેટલીક જાતની જીખારથી નીપજતાં મરણ સમે દરદી પોતાની જાંઘળી માટે જાણે કાંઈખી પરવા કરતું નહિ હોય, તેમ તે બેદરકાર દેખાય છે. એ પ્રમાણે જુદાં જુદાં દરદોથી નીપજતાં મરણ સમે બનતી જુદી જુદી ચેહરાની હાલતને લોકો 'નેકી અને બદી' સાથે નીરખત રહેતી સમજે છે, પણ પૈદક નજરથી જોતાં તેનો હીસાબ હાલ તુરત તો ઉપર પ્રમાણેજ રજુ થઈ શકે છે.

મરણ સમે ચેહરાનો રંગ.

નજદીક આવી પુગેલાં મોતની કેટલીક નીશાંણીઓ ફક્ત કુશળ તબીબોજ સમજી શકે છે. સાદી સમજવાલાંઓ એકદમ તે પીછાની શકતાં નથી, કેમકે તે જાણવા માટે અભ્યાસ અને અનુભવની જરૂર પડે છે. એવી નીશાંણીઓમાં દરદીની નાડીની પડી ભાગેલી હાલત, જે 'ઇન્ટર-મીટન્ટ-પલ્સ' એવે નામે ઓળખાય છે, તે એક જાણવા જોગ નીશાંણી

કહેવાય છે. નાડીની એવી હાલતને લીધેજ દરદીનો ચેહરો ‘રાખેરી રંગનો’ (*ashy face*) બની જાય છે. તેમજ હાથ અને પગના નખો જે કાળાં મારી જાય છે, તેનું પણ એજ કારણ કહેવાય છે.

મરણ સમે અડગરી અને તાંણુ-તોડ.

એ ઉપરાંત કોઈ વખત દરદીને મરણ આગમજ અડગરી (*hic-cough*) અને તાંણુ-તોડ (*convulsions*) થાય છે. એ બંને નીશાંણીઓ ‘નરવસ-સીરટમ’ની થયેલી ખરાબ હાલતનું પરીણામ દેખાડનારી હોય છે.

મરણ સમે પગ ઉપર સોજો આવવો.

ઘણીક વાર દરદીના મરણ સમે તેના ડાબા પગ ઉપર સોજો આવેલો માલમ પડે છે. આ સોજાની સાથે જ્યારે કાનના ચાબકા અને નાકનો દાંડો ઠંડા પડી ગયેલા જણાય ત્યારે, તે આવી પુગેલાં મોતની એક અચુક નીશાંણી તરીકે લેખાય છે. આ નીશાંણી અચુક લેખાય છે ખરી, પણ બાજે વખત દીવસો સુધી દરદીની હાલતમાં ફેરફાર થતા રહે છે, જેથી આશાના અનેક કીરણો જણાયા છતાં, ઉમેદનો ભંગ થાય છે.

મરણ સમે શારીરીક ગરમી. ટંખરેચર.

દરદીના શરીરમાં ઘણા દીવસો સુધી ૧૦૫ ડીગ્રી જેટલી જુખાર ચાલુ રેહાથી પણ દરદીના મરણની વધી મોટે ભાગે વરતી શકાય છે. તેમજ ઘણા દીવસો સુધી દરદીની શારીરીક ગરમી ૯૫ ડીગ્રી જેટલી ઉતરેલી રેહાથી પણ દરદીનું તેવુંજ સેવટ આવે છે. એટલાં માટે, જેમ ચાલુ તાપ ઘણા દીવસો સુધી દરદીના શરીરમાં રેહાથી તેની જીંદગી જોખમમાં આવી પડવાની વધી રહે છે, તેમજ તેના શરીરમાંથી તાપ

નીકળી ગયા પછી, ઘણા દીવસ સુધી દૃપ ડીઝીથી વધારે ગરમી શરીરમાં જો ચઢતી નથી, તો તેથી પણ મરણ નીપજવાનો મોટો સંભવ રહે છે.

ન્યમાનુસાર તખીયત દરમ્યાન એક મીનીટમાં જેટલા શ્વાસોશ્વાસ લેવાય, તેના કરતાં ત્રણ ગણા શ્વાસ એક ખીમાર લેવા માંડે છે, અને જ્યારે તે ચાલુ રહે છે, ત્યારે પણ દરદીના મોતની વધી રખાય છે.

લાંબ દુવાગીર.

* * *


L. R. C. P. & S.



પત્ર ૨૩ મું.

ઉંઘ અને આસાએશ.



મારાં પરમસ્નેહી મીત્ર 

મોતનો નહાંતો ભાષ, તે નિન્દ્રા યાને ઉંઘ છે. મોત એ એક એવી લાંબી ઉંઘ છે, કે આદમી તેમાં પડ્યા પછી પાછું જાગરત થતુંજ નથી. ઉંઘ એખી તેવીજ જાતની, પણ એક નહાંતી જેવી નિન્દ્રા છે, જેમાં પડ્યા પછી, આપણુ પાછાં જાગરત થઈ શકીએ છીએ.

વીઠવાન ટેસ્લા કહે છે કે: ‘એક આદમી જે ચાલુ સુધ રેહા કરે, તો તે બસો વરસ સુધી જીવી શકે ! એજ કારણને લીધે હબશીઓ લાંબી મુદત સુધી જીવી શકે છે.’

ઉંઘ વેચનારાંઓ.

જીંદગીના નીભાવ અને તખીયતના સુખ માટે ઉંઘની ખાસ જરૂર છે. ઉંઘ નહીં આવવાથી આદમીના મગજમાં જે જે ફેરફારો થાય છે, તેથી આદમી ધણીકવાર દીવાનું બને છે. જેઓને દીવાનાપણાનું દરદર ઓઘે ઉતરતું આવેલું હોએ, તેવાંઓખી જે સારી રીતે ઉંઘવા માંડે, તો તેઓને લાગુ પડતું દીવાનાપણું, મોટે ભાગે અટકી શકે છે.

ખુદરતે ઉંઘવા માટે રાતનોજ વખત મુકરર કરેલો છે. કેમકે દીવસના વખતમાં, જે જે વૃદ્ધ અને વિપ્તીઓ, તથા મહેનત અને મુસીબતો જીંદગીના નીભાવ માટે શરીરને વૃદ્ધી પડે છે, અને તેથી શરીર

માણેલી જુદી જુદી શક્તીઓને જે કાંઈ ખોટ જાએ છે, તે ખોટ, રાતના શાંત અને એકાંત વખતે, આદમી ઉંઘમાં પડ્યા પછી, ખુદરત ઘણી સારી રીતે તેને ભરપાઈ કરી આપે છે. જેઓ શોખ અને મોજને ખાતર આ નીયમને તોડે છે, યાને જેઓ રાતનો વખત મોજ શોખ કરવામાં ગુળરે છે; યા તો જેઓ ઉઝગરે કરનારા ધંધામાં પડે છે; જેઓ રાતને દીવસમાં બદલી નાખી, દીવસની રાત બનાવી સુખ મેળવવા ચાહે છે, તેઓ તેમ કરી પોતાની તબીયત અને દેહની મોટી ખરાબી કરે છે. યાદ રાખવું જરૂરનું છે, કે દીવસના કાહાડેલી ઉંઘ, કદીખી રાતની ઉંઘના જેવી શાંત અને મુલાએમ અસર કરી શક્તી નથી. દીવસના ઉંઘી ઉઠ્યાથી ઘણીક વાર માથું ભારી થાએ છે, મોઢાંમાં કડવાસ જેવું લાગે છે, અને રાત પડે ત્યાં સુધી ભારે બેચેની અને મન ઉચીત થયલું લાગે છે.

ખાધા પછી લેટી ઉઠવાની ટેવ.

પણુ ગરમ દેશોમાં મામલો જુદાજ પ્રકારનો હોએ છે. જેઓ પોતાની જાંઘનીની હૈયાતી લંબાવવા ચઢાતાં હોએ, તેઓએ ધ્યાન રાખવું, કે બપોરનું ખાણું ખાધા પછી થોડો વખત લેટી ઉંઘાઈ ઉઠવાની ટેવ, જોકે એક જાતની મોજ સમાન લાગે છે, પણ તે શરીર માણેલી શક્તીઓને બળહીન કરે છે.

લેટવાથી થતા ફાયદા.

તોપણુ લેટી ઉઠવાની યા સુષ્ઠ ઉઠવાની ટેવ કાંઈ હમેશાંજ નુકસાનકારક રહેતી નથી. ચોક્કસ સંજોગ વચ્ચે એવી ટેવ શરીરને રાહત સાથે ફાયદાકારક પણ થઈ પડે છે. જેઓ નબળાઈથી હોરાંન થતાં હોએ, તેમજ જેઓ પોતાની મોટી ઉમરને લીધે, યા એવાંજ કાંઈ બીજાં કારણોને લીધે પીડાકારી ભોગવતાં હોએ, તેવાંઓ, ખોરાક ખાધા પછી અગરજો અરધી કલાક લેટી યા સુષ્ઠ ઉઠે છે, તો

તેમને તેથી મોટી રાહત અને આસાએશ મળે છે. એવાંઓ ને અરધા કલાક સુધી ઉઠે છે, તો તેઓનો જીવ એવો તો હુશ્યાર થઈ જાય છે, કે જાણે તેઓએ કેટલોક વાંછન દારૂ પીધો હોય.

પેટ ભરી ખાધા પછી સુવાની રીત વીશે.

ખોરાક ખાધા પછી, ભરેલાં પેટ ઉપર સુવા જવાની જ્યારે જરૂર પડે છે, ત્યારે ધણીક વાર મોટી રાત્રે આપણને એવું લાગે છે, કે ખાધેલો ખોરાક હજમ થયો નથી. આ ફરીયાદ સાધારણ હોય છે. અને ધણીક વાર તેનું કારણ ભરેલાં પેટે કેવી રીતે સુવું, તેની બરોબર ખબર નહીં હોવાને લીધે, ખાધેલો ખોરાક પેટમાં જરપત થતો નથી. એટલાં માટે આ વાત ધ્યાનમાં રાખવી જરૂરની છે, કે પેટ ભરી ખાધા પછી, રાતના જ્યારેખીખી છાંને જવું પડે, ત્યારે હમેશાં જમણી બાજુએ કોર વાળી સુવાની ટેવ રાખવી. કેમકે એવી રીતે જમણી બાજુએ કોર વાળી સુતાથી, પેટ માણેલા ખોરાકને હોજરી-માંથી આગળ વધવાને બહુ સહેલ થઈ પડે છે, અને તેમ થયાથી ખાધેલો ખોરાક જરપત થવાનું ક્રીયા કાંમ, આગળ ચાલે છે. પીઠ ઉપર સુવાની, યાને ચઢું સુવાની ટેવ, ઘણા સખખોને લીધે પસંદ કરવા જોગ નથી. ભરેલાં પેટ ઉપર ચઢું સુતાથી, ધણીકવાર ભયંકાર ખવાખો, અને ખીહી ઉઠે એવા સ્વપ્ના આવે છે. આખી રાત જમણી બાજુએ કોર વાળી સુવાની જેઓની તમેહ હોતી નથી, તેઓ જો આ રીત અખત્યાર કરે, તો તેમને તેથી વધારે ફાયદો થાય, એમાં જરાયે સંદેહ નથી.

દીવસ કરતાં રાતની ઉંઘ વધારે સુખકારક અને આનંદ-દાયક શા માટે હોય છે, તેનાં ભેદી કારણ.

આગળ કહ્યું છે, તેમ રાતની ઉંઘ દીવસની ઉંઘ કરતાં વધારે કિમતી અને વધારે રાહત સાથે મનને તાજગી આપનારી હોય છે.

તખીખી વિદ્યા પ્રમાણે તેના અનેક કારણો દરશાવી શકાય છે, પણ અમેરી-કન વિદવાંનોએ આ વાત ઉપર જે જાણવા જોગ અજવાળું નાખ્યું છે, તે આ પ્રસંગે નોંધી લેવાની, તેમજ તે જાણવાની જરૂર છે.

સુરીયનું બળ જગત ઉપર જાણીતું છે. દીવસના સુરીયના તપતાં કારણોમાં સમાયલું વીજળીક બળ, બહુ પ્રબળ હોય છે. આ કારણો આદમીના શરીર ઉપર સીધી યા ત્રાસી લીટીએ પુર જોરમાં પ્રકાશી તપે છે, જેથી આદમીનું શરીર, સુરીયના કારણોમાં સમાયલું વીજળીક બળ મોટે ભાગે ગ્રહણ કરે છે. પણ રાતની વખતે એ મામલો ફેરવાય છે. દીવસના જેમ સુરીયના કારણોમાંથી વીજળીક બળ પ્રગટે છે, તેમ રાતના ધરતીમાંથી વીજળીક પ્રવાહ એમાલુમ પ્રગટે છે, અને તે વીજળીક પ્રવાહ ઉત્તરથી દક્ષીણ તરફ, આડી લીટીમાં (*horizontally*) દ્રષ્ટીમર્યાદા ભણી વહેતો રહે છે. આવી રીતે રાતને સમે ધરતીમાંથી વહેતા વીજળીક પ્રવાહને, આપણું શરીર ગ્રહણ કરી શકે, માટે આદમીએ બીજાનામા લેટેલું રહેવું જોઈએ. એટલુંજ નહીં, પણ બીજાનામાં સુતી વખતે આપણું માથું હમેશાં ઉત્તર તરફ રાખી સુવું, કે જેથી શરીર આરોગ્યતાને મોટો લાભ થતો કહેવાય છે. જેઓ વીજળીક વૈદાંની હિમાએત કરે છે, તેઓ આ વાત કદીખી ના પાડશે નહીં, એમ વીદવાંનો ખાતરીથી કહે છે.

ઉંઘ વગર આદમી ક્યાં સુધી જીવી શકે.

આ સવાલ અનેક વાર પુછાય છે, પણ એ સવાલનો ચોક્કસ જવાબ હજી સુધી ચોક્કસ રીતે આપી શકાતો નથી, સખબ એવો અખતરો જીવતાં આદમી ઉપર કરવો, એ નહીં બને એમ છે.

એક ચીનાની દુખભરી કાંહાંણી.

એક માતબર ચીના વેપારીને તેની બાઇડીનું ખુન કરવા માટે, તેનો જીવ લેવાની સજા થઇ હતી. આ સજા માટે તેની સરકારે

એવો હુકમ કીધો હતો, કે તે ખુનીને રાતના યા દીવસના જરાખી ઉંઘાવા દેવો નહીં, અને જ્યાં સુધી તે મરણ પામે ત્યાં સુધી, તેને જાગરત રાખવાની તાકીદ કીધી હતી. ઇન્સાફની આ નેમ પાર પાડવા માટે, તે ખુનીને એક બંધ ઝોરડામાં, ત્રણ પુલીસ અમલદારોની દેખરેખ હેઠળ કેદ કીધો. દર કલાકે એક એક અમલદાર પોતાની ફરજ બજાવવા, વારા ફરતી બદલાતા હતા, જેઓ બંદીવાનને રાતના કે દીવસના જરાખી ઉંઘાવા કે ઝુંફવા વટીક દેતા નહીં હતા. એવી રીતની વિપ્તી અને જનસ્તી વચ્ચે, તે ખુનીએ ઓગનીસ દીવસ સેલજખી ઉંઘવા વગર કાઢાડ્યા. પણ કેવી હાલતમાં તેટલા દીવસો તેણે કાઢાડ્યા ! આંડમે દીવસે તે બંદીવાનની કલાપીત એટલી બધી તો વધી ગઈ, તેને એકરારી એટલી બધી તો થવા લાગી, કે તેનું બ્યાંન થઈ શકતું નથી. સાત દીવસો તો તેણે મોટી મુશ્કેલી વચે પુરા કીધા, પણ આંડમે દાહાડે સત્તાવાલાઓને તેણે એવી અરજ કરી, કે, ગમે તો “મને ફાંસી દો, ગમે તો મને કતલ કરો, ગમે તો મને જીવતો બાળી નાખો, ગમે તો પાંણીમાં ડુબારીને મારો, ગમે તો બંદુકની ગોળીથી ઠાર કરો, યા તોપને મોઢાડે મુકો, પણ આવી રીતે મને ના મારી નાખો. આ બ્યાંન ઉપરથી વાંચક કદપી શકશે, કે આદમીને ઉંઘ વગર કેવી વેદના થતી હશે.

વધારે અગત્ય શાંની છે ? ઉંઘની કે ખોરાકની ?

એક વિદ્વાન તખીબ કહે છે, કે:—‘ખોરાકના કરતાં આદમીને ઉંઘ અને આસાએશની વધારે જરૂર છે. ખોરાક જોકે સહેલથી મળી શકે છે, પણ ઉંઘ અને આસાએશ મેળવવી ઘણીકવાર મુશ્કેલ થઈ પડે છે. સરવેથી ઉત્તમ પ્રકારની આસાએશ આદમીને જે મળે છે, તે ઉંઘથી મળે છે.

એક સરખા બાંધા અને એક સરખી તબીયતવાલી બે ઓરતો, યા એવાજ બે મરદોની ઉપર દેખરેખ રાખી તમે અવલોકન કરશો, તો તુરત માલમ પડશે, કે મજકુર બંને જનમાં જેખી ઓરત, યા જેખી મરદ લાંબો વખત શાંતીભરી ઉંઘ કાઢાડતું હશે, તે વધારે તંદરોસ્ત અને વધારે સારી સુખાકારી ભોગવતું હશે.

ઉંઘથી કઈ કઈ બીમારી સારી થાય છે.

જુદી જુદી બીમારી દરમ્યાન દરદીને કેવી અને કેટલી ઉંઘની જરૂર પડે છે, તે આગળ આપેલાં દીરઘાયુષી દસ્તાવેજોમાં પુરેપુરું દરશાવેલું જણાશે. જે જે દવાષ્ટ્રો ચાંમડી અને ગુરદા (*kidneys*) ઉપર અસર કરવા માટે આપવામાં આવે છે, તે સઘળી દવાષ્ટ્રો જે દરદીને રાતના સુતી વખતે આપી હોય, તો તે દીવસ કરતાં વધારે સારી અસર કરે છે; કેમકે રાત્રે શાંત ઉંઘમાં પડ્યા પછી, પસીનો પડવાની તથા પીસાજ છુટવાની સઘળી દવાષ્ટ્રો (*Diaphoretics* અને *Diuretics*) ધીમી પણ સાબુત અસર શરીરમાં કરે છે.

ઉંઘ અનેક પીડાકારીને દુર કરવામાં મુખ્ય મદદ કરે છે. ૧, ચીરડાઉ ખવાસ. ૨, ઉસ્કેરાષ્ઠજતોસ્વભાવ. ૩, મનની બેચેની વીગેરે, ઉંઘ આવ્યાથી મોટે ભાગે નરમ પડી જાય છે. ૪, થાકી ગયેલાં માણસને ઉંઘ આવ્યાથી તાજગી અને રાહત મળે છે. ૫, નબળું શરીર અને નાતવાંન દેહ, શાંત ઉંઘથી મજબુત બને છે. ૬, માથાનો દુખારો, ઉંઘ આવ્યાથી ધણીવાર નરમ પડી જાય છે. ઉંઘથી સારા થતાં દરદોનું દીપણ હજી ધણું લંબાવી શકાયે. જેઓ ધણી મેહનત કરતાં હોય, જેઓ ધણી ચીંતામાં પડ્યાં હોય, જેઓ ધણા ચટપટીયા સ્વભાવના (નરવસ) હોય, અને જે તેઓને આખી રાત ઉંઘ આવતી નહીં હોય, તેઓને ખાસ લલામણ કરવામાં આવે છે, કે

ઉંઘ આવે એવા ઇલાજ તુરતજ કરવા. આ ઉંઘની બીમારી ચલાવી લેવા જોવી નથી. એ એક ધણી ગંભીર બીમારી છે. યાદ રાખવું, કે ઉંઘ વગરની હાલત જીંદગીની હાલતમાં ટુંકી કરનારી એક જાનલેશ બીમારી છે. જેટલો વખત આદમીની જીંદગી લાંબાય છે, તે સઘળો વખત જીવવું, એ એવાંઓને મનથી શ્રાપ સમાન થઈ પડે છે.

ઉંઘની બીમારી નિંદ્રાહીનપણું.

Sleeplessness.

આ બીમારીથી ધણાંકે હેરાંત થતાં રહે છે. કેટલાંકોની ઉંઘ જતી રહેલી હોવાને લીધે, તેઓને જાગરણ કરવાની ટેવ પડી ગયેલી હોય છે. આ બીમારીના ઇલાજ અનેક રીતે થઈ શકે છે. મુખ્ય મતલબ મગજને જેમ બને તેમ આસાએશ આપવામાં સમાયેલી હોય છે. પણ જેઓ ધણાજ ચટપટીયા સ્વભાવ અને ખટપટીયા ખવાસના હોય છે, તેઓનાં મન જરાયે જાગી રહેતાં ન હોવાથી, તેવાંઓ માટે અનેક તદબીરો સુચવવામાં આવેલી છે.

ઉંઘ લાવવાના ‘હાઇજીનીક’ ઇલાજો.

૧. બદલજમીઅતની ફરીયાદ કરનારાંઓની ઉંઘ, મોટે ભાગે ઉડી ગયેલી હોય છે. જો તેઓ ઉંઘે છે, તો પેલેલી રાત પછી તેઓ જાગી ઉઠે છે, અને સહવાર પડે ત્યાં સુધી જાગતાં રહે છે. એવાંઓને ઉંઘ આવવાની દવા પીવાડ્યાથી જરાબી લાભ થનાર નથી. કેમકે જ્યાં સુધી તેમને લાગુ પડેલી બદલજમી સાજી થાયે નહી, ત્યાં સુધી તેમને ઉંઘ આવે એમ નથી. એવાંઓને અગર જો કબજાઆત હોયે તો તેના, તેમજ ‘લીવર’ને સુધારવાના ઇલાજો ચાલુ કરવાથી ફાયદો થાયે છે. ખોરાક, તથા હવા પાણી, અને એવીજ રીતની બીજી વીધવીધ પ્રકારની ખબરો, આગળ આપેલાં સઘળાં દીરધાયુષી દસ્તાવેજો તપાસવાથી ખાતરીપુરવક મળી જશે.

૨. ચોક્કસ નેમલે વખતે રોજ સુવા જવું, એ મુળ નીયમ પણ ધ્યાનમાં રાખવો. એક વખત ટેવ પડ્યા પછી ફાયદો થાય છે.

૩. અગરજો ઉંઘ નહી આવવાનું કારણ ઘણી ગરમી યા ઉતપાત હોય, યા માથાનો દુખારો હોય, તો એવે પ્રસંગે ઠંડા પાણીના કટકા માથા ઉપર મુક્યાથી, યા કોઈ ‘ટૉઇલેટ વીનીગર’નું ઠંડુ પાણી બનાવી તે વડે કપાળ અને માથું સ્પર્શ કરીધાથી, જરૂર ઉંઘ આવવાનો સંભવ રહે છે. યાદ રાખવું કે સુવાના ઓરડામાં દવાનો આવજવ સારી રીતે થઈ શકે, માટે બારી અને ‘વેન્ટી-લેશન’ ખુલ્લાં રાખવાં.

અભ્યાસીઓ, અને મગજમારીનું કાંમ કરનારાંઓ માટે

ઉંઘ અને આસાએશના નીયમો.

આ બહુ અગત્યની બાબત ઉપર લંઝાનથી લખી શકાય એમ છે. પણ આ પુસ્તકનું કદ એ સઘળાં માટે અતીશય નાંહનું થઈ પડેલું હોવાને લીધે, અભ્યાસીઓ તેમજ મગજમારી (Brain-workers) નું કાંમ કરનારાંઓ ઉંઘ અને આસાએશના નીયમોથી જાણીતા થાયે, માટે તેમનું ધ્યાન નાંચર ૧ વાલાં દીરઘાયુષી દસ્તાવેજ (પાનું ૨૩૭) ઉપર ખેંચવામાં આવે છે.

ઉંઘના બાબમાં નીચલી લીટીઓ લાર્ડ ચીફ જસ્ટીસ કોકે લખીછે:-

“Six hours in sleep, in law’s grave study six,
Four spend in prayer, the rest on nature fix.”

પણ એ લીટીઓમાં પ્રખ્યાત સર વીલીઅમ જેન્સ નીચે પ્રમાણે ફેરફાર કરી લખે છે:-

“Six hours to law, to soothing slumber seven,
Ten to the world allot—and all to Heaven.”

ઉંઘ લાવનારી દવાઓ.

આ સધળા ધલાજો અજમાવ્યા છતાં જો ઉંઘની પીડાકારી જાલમ થઈ પડે, તો તુરતજ કોઈ તબીબની સલાહ લેવી જરૂરની છે. કેમકે મગજમાં શરૂ થતી કાંઈક ગુપ્ત પીડાકારીની એક શરૂઆતની નીચાંણુ તરીકે, કોઈ વાર ઉંઘ ઉડી જાય છે. સાધારણ રીતે ઉડી ગયેલી ઉંઘના ધલાજ તરીકે તબીબો નીચલી દવાનો ઉપયોગ કરે છે. બલામણુ કરવાની આ પ્રસંગે જરૂર છે, કે એવી દવાઓનો ઉપયોગ બનતાં સુધી તબીબની સલાહથી કરવો, કેમકે ઉંઘનું ઉડી જવું, માણસના મગજની જુદી જુદી રીતે ફેરવાયેલી હાલતને લીધે થાય છે. એ કારણે એક દરદીને એક દવા કારગત લાગે છે, તો બીજાને બીજી દવા કારગત લાગે છે.

Chloral Hydrate.

Connabis Indica.

Potassium Bromide.

Opium,

Ammonium Bromide.

Sulphonal.

Sodium Bromide.

આ સધળી દવાઓના ડોઝ અતરે નોંધ્યા નથી, સખબ દરદીની ઉંમર, કદ, અને તેની દેહના પ્રમાણુ પ્રમાણુ તેમાં ફેરફાર થતો હોવાને લીધે, તબીબની સલાહથીજ એ દવાના ડોઝ મુકરર કરવાની બલામણુ કરવામાં આવે છે.

લાંબ દવાગીર

* * *

L. R. C. P. & S.

પત્ર ૨૪ મું.

ધુજરાં યાને નાળુક દેહવાલાં.

Nervous Persons.



મીત્ર મેહરબાંન

આદમીના શરીર માણેલાં જ્ઞાનતંતુઓને જ્યારે કાંઈખી ખીમારી લાગુ પડે છે, ત્યારે તેવાં દરદો 'નરવસ-ડીઝીસ'ને નામે ઓળખાય છે. એવાં કેટલાંક દરદો માટે મારાં આગળાં પુસ્તકો સ્ત્રી-ભવસાગર, અને સ્ત્રી-દરપણુ તેમજ સ્ત્રી-સલાહકારમાં લખાઈ ગયું છે. પણ આ પ્રસંગે ધ્યાન ખેંચવાની જે જરૂર પડે છે, તે એ છે, કે એવાંખી કેટલાંક આદમીઓ હોય છે, કે જેમની દેહ યાને પ્રકૃતી, તેમજ તેમનાં શરીરનો બાંધો એવો વીચીત્ર હોય છે, કે જે ધણો યા થોડો, જ્યારે નખજો યા ઢીલો પડી જાય છે, ત્યારે શરીર માણેલાં તમામ જ્ઞાનતંતુનું બંધારણુ, યાને આખી 'નરવસ-સીસ્ટમ'ને એલબંધ પુગે છે, અને તેથી તેને હિરાનગતી ભોગવવી પડે છે.

હાથોને લાગુ પડતી ધુજરી, ગરદનને લાગુ પડતી ધુજરી, શીકરાંનો મરજ, વીગેરે એવાં કેટલાંક દરદો મોટે ભાગે ધણું કરી 'નરવસ ખીમારી' ગણાય છે. પણ એ દરદો માટે અતરે કાંઈખી લખવું નથી. મુળ મતલબ 'નર્વસ'ને લાગુ પડેલી સામાન્ય નબળાઈ, અને તેમની બદલાઈ ગયેલી હાલત વીશે કાંઈક લખવાની છે. ધણાકોને આપણુ બોલતાં સાંભલ્યાં છે, કે ફલાનુ આદમી 'ધણું' નરવસ છે.' આવાં નરવસ આદમી કેવાં ચીન્હો દેખાડે છે ?

નરવસ આદમીને પીછાનવાની રીત.

તેઓ જરા જરામાં ઉસ્કેરાઈ જાય છે. સહેજમાં ચીરડાઈ જાય છે. ચટપટીયા ખવાસના હોય છે. જરા જેવી આફતથી ગભરાઈ જાય છે. જરા જેવી ગમગીનીથી ઉદાસ અને બેચેન બની જાય છે. સ્વભાવે ખીલીકણુ હોય છે. પીચારમાં કે ઠરાવમાં ડામાડોલ હોય છે. કોઈ કોઈ આદમીઓ હવામાં કીલ્લા બાંધનારાં હોય છે. કોઈક વખત માથું દુઃખે છે, કોઈક વખત શરીરના જુદા જુદા ભાગોમાં દરદ (shooting pains) ની ફરયાદ કરે છે રાત સારી બેકરારીમાં ગુળરે છે. ઘણીકવાર નીંદ્રાહીન બને છે. શકનીહીન બન્યાથી નબળાઈ થાય છે. ‘નરવસ’ આદમીઓ જ્યારે આવી નીશાંણીઓ દેખાડે છે, ત્યારે આપણા લોક સાધારણ રીતે તેમને ‘નાજીક દેહવાલાં’ યાને નબળાઈથી હેરાન થાય છે, એમ કહે છે.

નરવસ ખીમારી લાગુ પડવાના કારણ.

આ ફરીયાદના અનેક કારણોમાં મુખ્ય કારણ ૧, મોજીલી જીંદગી ગુળરવાથી. ૨, આખો દીવસ બેસી રહેવાની યા બેઠાં બેઠાં કાંમ કરવાની રીતથી. ૩, અતીશય ચીંતાથી. ૪, ઉંડો અબ્યાસ લાંબો વખત સુધી ચાલુ રાખ્યાથી. ૫, કોઈખી જાતના કાંમકાજ ઉપર ચાલુ ધ્યાન આપ્યા કીધાથી. ૬, પારાની બનાવટવાલી દવાઓનો ચાલુ ઉપયોગ કીધાથી. ૭, બદહજમીઅતનો મરજ લાંબો વખત સુધી લેઈ ચલાવ્યાથી. ૮, કબજાઆત લાગુ પડ્યાથી, અને એવાં ખીમાં અસંખ્ય કારણોથી શરીરની સામાન્ય ‘નરવસ સીસ્ટમ’ને ઢાકો પોંડાયે છે.

લાગુ પડેલી ખીમારી નરવસ પ્રકારની છે કે નહી, તે ઓળખવાની ખાસ રીત.

† ઘણીક વાર ઉપલી નીશાંણીઓ એક દરદીમાં હોવા છતાં, તે દરદીની ખીમારી ‘નરવસ’ પ્રકારની છે કે નહી, તે નક્કી કરવા

માટે ગુંચવાડો ઉભો થાય છે. કાં નહીં ઉપલી સધળી નીશાંણીઓ કાંઈ ખીજાં દરદને લીધે લાગુ પડી હોય? એવે પ્રસંગે નીચલી રીતે દરદીની પરીક્ષા કીધાથી, મોટે ભાગે સારવાર કરનારનો ગુંચવાડો ઓછો થાય છે, અને તે કાંઈક ચોકસ સેવટ ઉપર આવી શકે છે. ધ્યાન રાખવું, કે જે દરદીને લાગુ પડેલી ખીમારી નરવસ પ્રકારનીજ હશે, તો હમેશાં મોટે ભાગે, તે દરદી, સહવારના પોતાની તખીયત માટે ઘણીજ સખત ફરીયાદ કરતું જણાશે, અને રફતે રફતે જેમ સાંજ પડતી જશે, તેમ તેમ તે દરદી વધારે સુધરતું જશે તથા તે ઓછી ફરીયાદ કરતું જણાશે, અને રાત પડતાં સુધીમાં તે વધારે ખુશ સ્વભાવનું બનતું માલમ પડશે. ના, એટલુંજ નહીં, પણ એવી પીડાકારીવાલાંઓ ઘણીક વાર તો રાત્રે અસુરે સુધી જેસી સારી રીતે અને ખુશ સ્વભાવે પોતાનો વખત પસાર કરતાં માલમ પડ્યાં છે.

ખીજા હાથ ઉપર, જે મજકુર નીશાંણીઓ કાંઈ દરદીને કાંઈક જુદા પ્રકારના દરદથી લાગુ પડી હશે, તો તે દરદી દીવસના વધારે સારી હાલતમાં દેખાશે, અને રફતે રફતે જેમ દીવસ આગળ વધતો જશે, તેમ તેમ તે વધારે જેએન અને જેતાબ બનતું જશે, અને તેની રાત ઘણીજ ખરાબ પસાર થશે. કાંઈ કાંઈ વખતે બપોર પડતાં તેને તાપ પણ ચહડવા માંડશે.

નરવસ ખીમારીના સોનેરી ઇલાજ.

નરવસ દેહવાલાંઓ માટે ખાનપાનને લગતા, તેમજ આખો હવા અને કસરત તથા પહોરવેસને લગતા સરવે ઇલાજો, આગળ દરશાવેલાં દીરઘાયુષી દસ્તાવેજો તપાસ્યાથી માલમ પડશે. પણ સામાન્ય પ્રકારની નરવસ નબળાઈ માટે નીચલા ઇલાજોનું ધોરણ, સોનાને મુળનું થઈ પડશે. આ પ્રકારની નબળાઈના અનેક કારણોમાં, ૧, કબજિઆત, અને ૨, ખુદલી હવામાં ફરવા હરવાની કસરત કરવાની ગફલતી, જે મુખ્ય કારણો

ગણાય છે. એટલા માટે કબજાઆતને દુર કરવાના ધલાજ એકદમ યોજવા. (જીવો માફ સ્ત્રી દરપણવાલું પુસ્તક). એ પછી જેઓને બેસીને કાંમ કરવાની ટેવ હોય, યા બેઠાબેઠા હોવાથી જેઓને પડી રહેવાની આદત હોય, તો તેઓએ તે આદત એકદમ મુકી દેવી, અને ધરીત પ્રકારની કસરત ખુલ્લી હવામાં કરવી. (જીવો દીરઘાયુષી દસ્તાવેજ.) સહવારના રોજ વહેલું ઉઠવું, દસ્તાવેજમાં ફરમાવ્યા પ્રમાણે અધોળ કરવી, અને ખોરાક પણ તેજ પ્રમાણે ચાલુ કરવો. આ પ્લાન અમલમાં મુકયાથી લુખ વધવા માંડશે, પાચનશક્તિ ખીલી નીકળશે. ઉંઘ સારી અને શાંત આવવા માંડશે, કબજાઆત દુર થશે, અને શરીર માહેલાં જ્ઞાન-તંત્ર અને શરીરનાં મસદસને તાકાત મળ્યાથી, તંદરેસ્તી સુધરી જશે.

માથાંને દુખારો, નીંદ્રાહીનપણું યાને *sleeplessness*, ઉસ્કેરાઇ જવું, ચીરડાઇ જવું, નજીવાં કારણે ગુસ્સે થવું, એ સઘળાં ઉપલી પીડાકારીનાં પરીણામ ગણાય છે. એટલા માટે જેઓ મગજ-મારીનું કાંમ ધણું કરતાં હોય, અને તે સખખથી જો તેમની 'નરવસ સીસટમ' ખખડી ગઇ હોય, તો તેઓએ નીચલા કાયદા પોતાની સલામતી માટે ધ્યાનમાં રાખવા.

ચેતવણી. મગજમારીનું કાંમ કરનારાઓ માટે ચાર કાયદા.

- ૧—તેઓએ કદીખી ઉસ્કેરાઇ જવું નહીં.
- ૨—તેઓએ હમેશાં પુરતી આસાએશ લેવી.
- ૩—તેઓએ અધટીત મહેનત અને ચીંતા કરવી નહીં.
- ૪—તેઓએ પોતાના મગજ ઉપર બનતાં સુધી વધુ બોળે નાખવો નહીં.

લાંબુ દુવાગીર.

* * *

L. R. C. P. & S.

પત્ર ૨૫ મું.

વિચારવાયુ-યાને ગંભીની.

MELANCHOLY PERSONS.



મારા રશીક મેહરખાન

મરદ તેમજ ઓરતને લાગુ પડતી આ બીમારી જોકે સામાધણીને નજીવી જેવી લાગે છે, પણ ખરું જોતાં વીચાર-વાયુ, યાને ગમગીનીનું દરદ જે તખીબી ભાશામાં 'મલંકોલીયા' ને નામે ઓળખાય છે, તે એક બીજી ગંભીર બીમારી છે. મગજની બગડેલી હાલતને લીધે, આ બીમારી જન્મ પામે છે.

મલંકોલીયા પીછાનવાની રીત

વીચારવાયુ જ્યારે ગંભીર રૂપ પકડે છે, ત્યારે તે એક જીવલેણ દરદ થઈ પડે છે. દરદીને તપાસતાં નીચલી નીશાંણીઓ માલમ પડે છે. ૧, દરદી કોઈનીબી પરવા કે દરકાર કરતું હોય, એમ દેખાતું નથી. ૨, અમુક શોકાતુર બનાવ ઉપર દરદી એટલું બધું બજાઈ પડે છે, વીચાર કરવા કરે છે, કે કોઈબી પ્રકારની તજવીજ કીધા છતાં, તે પોતાનું ધ્યાન ફેરવતું નથી. ૩, રાતના તેમજ દીવસના તે જરાબી ઉઘાડતું નથી. ૪, તે કાંઈબી બોલતું નથી, અને હમેશાં ચુપ રહે છે. ૫, દરદીની આંખની કીકી તપાસી જોતાં માલમ પડશે, કે તે મોટી થયેલી હોય છે. (આ નીશાંણી પારખવા માટે અનુભવની જરૂર પડે છે, અને તેટલાં માટે તખીબોજ એ નીશાંણી પીછાંની શકે છે.) ૬, તેને ચહેરો સુકો અને શીકકો હોય છે. ૭, દરદી વગર મતલબે હવામાં

ટીક્યા કરે છે. ૮, દરદી એકાંતમાં એસવું કે રહેવું પસંદ કરે છે. એ સધળી નીશાંણીઓ ઉપરાંત, ૯, બદલજનીઅતના સધળાં ચીન્હો માલમ પડે છે. ૧૦, બીમારની બુખ મરી ગયલી હોય છે, અને એ વીગેરે બીજાં અનેક ચીન્હો માલમ પડે છે.

મેલ'કાલીયા કોણને લાગુ પડતો નથી, અને તે ક્યારે લાગુ પડતો નથી.

આ બીમારી મજબુત બાંધાવાલાઓને તેમજ તાલીબાઓને, ઘણું કરી લાગુ પડતી નથી. ઘણું કરી મેલ'કાલીયાની બીમારી ચાલીસ વરસ પછી લાગુ પડતી કહેવાય છે, પણ તે મુદત આગમજ એ બીમારી નહીં થવી જોઈએ, એમ કાંઈ નહીં થયું નથી.

મેલ'કાલીયા લાગુ પડવાનાં કારણો.

આ બીમારી લાગુ પડવાનાં અનેક કારણોમાં થોડાંક જણાવા જોગ કારણો, નીચે પ્રમાણે છે. ૧, બેહદ ગરમી યા બેહદ ઠંડીથી. દરદીન. મગજની હાલતમાં અમુક ફેરફાર થયાથી. ૨, સખત અભ્યાસ ચાલુ કીધાથી. ૩, છાકટપણાથી. ૪, અમુક પ્રકારની ખોટી અબીલાપામાં ફતેહમંદ નીવડવાની ચાલુ તજવીજ કીધાથી. ૫, ધર્મ, સંસાર, નીતી, તેમજ કેળવણીના ધોરણ સંબંધી સવાલો ઉપર ચાલુ સખત જીકર અને વાદવીવાદ કીધાથી. ૬, પારાની બનાવટવાલી દવાઓનો ચાલુ ઉપયોગ કીધાથી. ૭, શીફરાંતો મરજ લાગુ પડ્યાથી. ૮, પ્યારમાં નીશફળતા યા લંગાણ પડ્યાથી. ૯, દોલત અચબુચ જતી રેહ્યાથી. ૧૦, માતબરીમાંથી ગરીબાઈમાં આવી પડ્યાથી. ૧૧, અચબુચ ધાસ્તી યા ફાળ ખાધાથી. ૧૨, કુટુંબમાં ચાલુ કુસંપ યા ચાલુ કંકાસ ચાલ્યા કીધાથી, અને એવાંજ બીજાં કારણોને લીધે એ બીમારી લાગુ પડે છે. ૧૩, ઘણીકવાર મેલ'કાલીયા એધે પણ ઉતરે છે.

ઔરતોને મેલંકોલીયા લાગુ પડવાના ગુપ્ત કારણો.

ઉપલાં સઘળાં કારણોથી જેમ એ બીમારી મરદોને લાગુ પડવાનો સંભવ રહે છે, તેજ પ્રમાણે ઔરતોને પણ એકસરખી રીતે, એ સઘળાં કારણ લાગુ પડે છે. પણ એ ઉપરાંત કેટલાંક ખાસ કારણો જે ઔરતોને માટે જણાયલાં છે, તેમાં ૧, પ્યારમાં નાસીપાસીથી, ૨, આળસના મરણથી, ૩, કવખતની સુવાવડ યાને અધુરે પડેલા ગર્ભથી, ૪, દસ્તાંન બરોબર અને વખતસર રૂતુએ નહી જવાથી, ૫, તેમજ દસ્તાંનની કોઈક ચાલુ પીડકારીથી, ૬, શીફરાંની બીમારી ચાલુ રેહાથી, ૭, ધણીની જુદાઈથી, વીગેરે બીજાં અનેક કારણોથી ઔરતોને એ બીમારી લાગુ પડવાનો સંભવ રહે છે.

મેલંકોલીયાના ધલાજ.

આ એક બીકટ બીમારી છે, અને તેથી તેની સારવાર કોઈ કુશળ તબીબથી થવી જોઈએ છે. એ ઉપરાંત હવા-પાણી ખાન-પાન, અને અધોળ તથા બીજી બાબદો વીશે જોઈતી માહિતી, આગળ આપેલાં દીરધાયુષી-દસ્તાવેજોમાંથી મળી શકશે. એ ઉપરાંત દરદીની સારવાર કરનારને સુચના થઈ શકે, કે દરદીને જો કબજાઆત હોય, તો તે દુર કરવાના ધલાજ લેવા. ઉંઘ જો નહી આવતી હોય, તો તેનો ધલાજ કરવો. દરદીનું શરીર દરેક રીતે સાફ અને સફાઈ દાર રાખવાની બનતી ખાસ તજવીજ કરવી. દરદીનું ધ્યાન નવી નવી બાબદોમાં રોકવું. ગાયન યા વાજાંત્રથી દરદીના મનને રાજી રાખવાની અને રીઝવવાની તજવીજ, મોટે ભાગે ફતેહમંદ ઉતરે છે.

લાં દુવાગીર.

* * *

L. R. C. P. & S.

પત્ર ૨૬ મું.

ગુસ્સાવાલાં આદમીઓ.

FITS OF ANGER.



મારા મેહરબાન રશીક

આદમીના શરીરમાં જુદા જુદા જુસ્સાથી લાગુ પડતાં દરદેહ.

જે જે જુસ્સાઓને આદમીનું શરીર આધીન થઈ પડેલું છે, તે સઘળા જુસ્સા, જે જુદા વર્ગમાં વેહચાયલા છે. પેદલા વર્ગમાં આવતા સઘળા જુસ્સા એકમેકથી ઉલટી જાતની જે અસરો પેદા કરે છે. એક અસર એવી કરે છે, કે જેથી જોસ અને જોમ મનમાં ઉત્પન્ન થઈને શરીરમાં વ્યાપી રહે છે, અને પરીણામમાં આદમી એકદમ ઉસ્કેરાઈ જાય છે. બીજી અસર એવી થાય છે, કે જેથી આદમીનું આખું શરીર એવી તેજ પકડે છે, કે તેથી તે ખુશ, આનંદ, અને હર્ષિત થઈ રંગીલું બને છે. બીજા વર્ગમાં સમાયલા જુસ્સા આદમીને નીરાસ, નસોસ, ઉદાસ, ચીંતાતુર, મંદ અને સુસ્ત કરી નાખે છે.

એ સઘળા જુસ્સા શરીરમાં જેમ એકદમ પ્રગટી યા લડકી ઉઠે છે, તેમજ તે ધણાજ ધીમેધીમે પણ પોતાની અસર શરૂ કરે છે. જે જુસ્સાઓ શરીરમાં એકદમ લડકી ઉઠે છે, તેનાં પરીણામમાં

૧૫૧ ૧૩૧ મરણ નીપજે છે. જે જુસ્સાઓ પોતાની અસર ધીમે અને ધીરી ચાલુ રાખે છે, તેના પરીણામમાં શરીર ધીમેધીમે તવાતું અને લેવાતું જાય છે, અને બાજે વખત તેથી આદમીને અંધનો રોમ પણ લાગુ પડે છે.

એ સઘળા જુસ્સા વીશે ન બોલતાં, આ પ્રસંગે ગુસ્સાના જુસ્સા વીશે બોલવું જરૂરનું છે. તખીએને ધણીકવાર આ જુસ્સાથી હેરાન થતાં દરદીઓની સારવાર કરવી પડે છે. ગુસ્સાનો જુસ્સો ધણાંજ જોખમ-ભરેલાં પરીણામ ઉભાં કરે છે. ધણાંકા એવા ગુસ્સાવાલાંઓને, વાજખી રીતે દીવાનાપણાની ખીમારી લાગુ પડેલી ગણે છે. ધણીકવાર એ જુસ્સો પ્રાણુવાતક નીવડે છે, કેમકે જ્યારે કાંઈ લોહીઆળ આદમી એવા જુસ્સામાં આવે છે, ત્યારે તેને માથે લોહી ચઢી જવાના બનાવ પણ બનેલા તખીખી દફતરમાં નોંધાય છે. જેઓ ચીરડાઉ સ્વભાવનાં હોય છે, તેઓ આ જુસ્સાના મોટે ભાગે ભોગ થઈ પડે છે. એવા સંજોગ વચ્ચે એવા સ્વભાવવાલાંઓએ જેમ બને તેમ એ જુસ્સાથી બચતાં રહેવાની તજવીજ કરવી ઘટે છે.

એવાં આદમીઓએ કેવી રીતનું ખાનપાન કરવું જોઈએ, તે દીરઘાયુષી દસ્તાવેજ જોયાથી ઝટ માલમ પાશે. સઘળા દીલ ઉસ્કેરનારી ખોરાકવાલી ચીજો તરક કરવી જોઈએ છે. એવાંઓએ કેટલું સુવું, કેટલું પીવું, શું શું પીવું, તે સઘળું એ દસ્તાવેજો જોયાથી જણાઈ જશે.

ગુસ્સાના પ્રતાપથી થતાં દરદા, અને શારીરીક હાંનિનો ચીતાર!

ગુસ્સાના જોસમાં આવેલું એક આદમી ધ્યાનથી બેધ્યાન થઈ ગયલું જણાય છે. ગુસ્સાના જોસને લીધે તેની રગોમાં ફરતું લોહી ધણુંજ જોરમાં વહે છે; તેની નાડી જોરમાં ધપકે છે; તેનો ચહેરો લાલચોલ બની સુજી આવેલો દેખાય છે; તેના બવાં ઉપર ચીલ્લા ચઢેલા જણાય છે; તેની આંખો બાહર નીકળી આવેલી માલમ પડે છે, અને તેનું આખું શરીર બેખુદ બની ગયલું હોય છે. નરવસ પ્રકૃતીના આદમીઓ જ્યારે ગુસ્સે થયા પછી ઠંડાં પડે છે, ત્યારે તેઓ ધણાંજ

નસોસ અને નીરાસ થઇ જાય છે. ગુસ્સાથી તખીયત અને તંદરોસ્તીની મોટી ખરાબી થાય છે. ધણીક વાર ગુસ્સાના જોસથી માથે લોહી ચઢી જાય છે, જેને તખીયો 'apoplexy' કહે છે. ગુસ્સાના જુસ્સાથી 'ખાઇલ-શીવર,' તેમજ કલેજા ઉપર સોજો આવે છે. કોઇક વાર હાર્ટ, અને લેજાને પણ એલજમ પુગે છે, અને બાજે વખત આદમી દીવાનું પણ બની જાય છે. ગુસ્સાવાલાં દરેક આદમીએ, ઉપર લખેલી સઘળી અસરો માણેલી એક યા વધુ અસર ભોગવવા માટે, હંમેશાં તૈયાર રહેવું જોઇએ છે. એ માણેલી કેટલીક અસરો તેજ વખતે આદમીને લાગુ પડે છે, અને કેટલીકો પાછળથી ધીમે ધીમે શરૂ થાય છે.

બાળકની ગુસ્સાવાલી માતાઓને ચેતવણી.

ધવાડનારી માતાઓ, તેમજ દુધ ધવાડનારી આયા-દાયાઓ ધવાડતી વખતે અગરજે ગુસ્સાના જુસ્સામાં આવેલી હોય છે, તે તેવી માતાનું કે આયા-દાયાનું દુધ પીનારાં બાળકોને ધણીકવાર ઉપલીયાંની અસર લાગુ પડે છે, તેનું ધ્યાન રાખવું. પ્રખ્યાત લેખક ડાર્વિન ગુસ્સા માટે લખે છે કે:—

† Under this powerful emotion, the action of the heart is much accelerated, or it may be much disturbed. The face reddens, or it becomes purple from the impeded return of the blood, or may turn deadly pale. The respiration is laboured, the chest heaves, and the dilated nostrils quiver. The body often trembles. The voice is affected. The teeth are clenched and ground together, and the muscular system is commonly stimulated to violent, almost frantic action.

લાંબ દુવાગીર

* * *

L. R. C. P. & S.

† Expression of the Emotions in man and Animals. Darwin.

પત્ર ૨૭ મું.

લોહીઆળપણું. PLETHORA.



શરીરમાં જોઈએ તે કરતાં વધારે જઠ્ઠામાં જ્યારે લોહી હોય છે, ત્યારે તબીબી ભાષામાં તેવી હાલત ‘પ્લેથોરા’ ને નામે ઓળખાય છે. આદમીની આવી લોહીઆળ હાલત અનેક કારણે થઈ પડે છે.

શરીરમાં શું શું કારણથી લોહી વધે છે.

૧, સારો પુષ્ટીકારક ખોરાક મોટા જઠ્ઠામાં ખાધાથી; તેમજ ૨, અનેક પ્રકારનાં પીણાં ચાલુ પીતા રહેવાથી; ૩, શરીરમાંથી નીકળતા રામેતાના મલીન પ્રવાહીઓનો એકદમ અટકાવ થવાથી; ૪, શરીરને ઘણી ઠંડક લાગ્યાથી; ૫, એકજ ઠેકાણે પડી રહેવાની આદત, જે *sedentary habits* ને નામે ઓળખાય છે તેથી, અને એવાંજ બીજાં કારણથી આદમીના આંગમાં લોહીનો વધારો થાય છે.

શરીરમાં જોઈએ તે કરતાં વધારે લોહી વધવાથી શું શું નુકસાન થાય છે.

જોઈએ તે કરતાં વધારે લોહી શરીરમાં હોવાથી ઘણીક વાર માથે લોહી ચઢી જવાનો મોટો સંભવ રહે છે, યા તો બેજાંમાં લોહી બંધાઈ જવાનો સંભવ રહે છે, જેને તબીબો ‘કન્જેશ્ચન ઓફ બ્રેન’ કહે છે. આ બીમારી મોટે ભાગે જડાં અને સુરખીદાર ચેહરાવાલાંઓને વધારે લાગુ પડવાની ધારતી રહે છે. એટલાં માટે એવાંઓએ, બનતી તાકીદે,

પોતાના શરીરમાંથી જેમ અને તેમ લોહી ઓછું થાય, એવા ઉપાયો યોજવા ઘટે છે. એવા ઇલાજો કોઈ તખીયની સલાહ લેઈ કરવા અને એવાંઓએ તુરતજ પોતાના ખાંનપાંનમાં ફેરફાર કરી નાખવાની તજવીજ કરવી.

શરીરમાં વધી ગયેલાં લોહીને ઓછું કરવાના ઇલાજ.

દરેક જાતનો દારૂ, યા કેશી પીણું બંધ કરવાની પેહલી જરૂર છે. સઘળી જાતનો તર ખોરાક તરક કરવો. એવાં આદમીઓએ કેવી જાતની અંધોળ કરવી, અને કેવી કસરત કરવી, તે વીશે દીરઘાયુષી દસ્તાવેજોમાં જોઈ, તે ઉપર અમલ કરવો.

કેટલાંક લોહીઆળ આદમીઓ પોતાના આંગ માણેલું લોહી ઓછું કરવા સંધરા મુકાવે છે; તેમજ કેટલાંકો અવારનવાર સખત જીલાબ લેતાં રહે છે. પણ લોહી ઓછું કરવાની આ રીત ઘણીજ નુકસાંનકારક છે, કેમકે એ બંને ઇલાજથી શરીરને ઘણીક રીતે નુકસાંન પોંડીએ છે. એવાં આદમીઓએ પોતાનો કોઠો કદીખી કબજ થવા દેવો નહીં, અને જો કબજાઆત થઈ હોય, તો તે કદીખી ચાલુ રેહવા દેવી નહીં, એ વાત ધ્યાનમાં રાખવી. વળી કબજાઆત તોડવા માટે સખત પ્રકારનો જીલાબ તો કદીખી લેવો નહીં. લોહીઆળ આદમીઓને જો પસીનો પડતો હોય, તો તે કદીખી અટકાવવો નહીં, બલકે પસીનો જેમ વધારે પડે, અને શરીરની ચાંમડી જેમ પસીનાથી વધારે ભીંજાયલી રહે, તેમ વધારે સારું. ઘણીક વખત લોહી-આળ આદમીને, ખુદ ખુદરત બચાવી લેવાની તજવીજ કરે છે. જ્યારે એવાં આદમીઓના શરીરમાં લોહીનું જોસ ઘણુંજ વધી જાય છે, અને શરીર માણેલી નેસોમાં લોહીનો જઠો વધી જવાથી, તેમાં જ્યારે લોહી સમાઈ શકતું નથી, ત્યારે આપોઆપ તે નેસો ફાટી જાય છે.

લોહીઆળપણું.]

[જીવન-શાસ્ત્રના ગુપ્ત ભેદ.

અને નાકને રસ્તે, યા તો પેટને રસ્તે, મોટા જઠરામાં, લોહીની ધારા વહેવા માંડે છે. એ રીતે શરીરમાં વધી ગયેલાં લોહીનો જઠ્રો ઓછો થાય છે, અને આદમી મરતું બચે છે. ધ્યાન રાખવું, કે એવા સંજોગ વચ્ચે વહેતું લોહી અટકાવવાની કદીખી સારવાર કરનારે કેશેસ કરવી નહીં.

લાંબ દુવાગીર.

* * *

L. R. C. P. & S.



પત્ર ૨૮ મું.

રૂમેટીઝમની બીમારી.

RHEUMATISM.

(ઍક્યુટ રૂમેટીઝમ.)

મારા માનવાંત સ્નેહી

રૂમેટીઝમનું દરદ બે પ્રકારનું થાય છે. ૧, ઍક્યુટ રૂમેટીઝમ, અને ૨, ક્રોનિક રૂમેટીઝમ. આ બે માણેલાં છેલ્લા પ્રકાર માટેજ આ તકે બોલવું જરૂરનું છે. ઍક્યુટ રૂમેટીઝમ જ્યારેબી લાગુ પડે છે, ત્યારે તે ઍક જલંમ બીમારી થઇ પડે છે. એ બીમારી આખાં શરીરમાં, યા તો શરીરના ઍકાદ ભાગમાં લાગુ પડે છે, અને રક્તે રક્તે દરદ ઍટલી હદ સુધી વધી જાય છે, કે દરદીના શરીરને સહુજબી આંચકા લાગતાં, ન ખમી શકાય એવા તેને દુખારો થાય છે. કેટલીક વાર એ દરદ ઍટલી હદ સુધી વધી જાય છે, કે દરદી પોતાના શરીર ઉપર ઍઢવાનાં કપડાંનો ભાર વટીક ખમી શકતું નથી. ઍટલુંજ નહીં પણ ઍરડામાં બે કોઇ ચાલે છે, તો તેના ચાલવાના ધપકારાથી દરદીના શરીરમાં દરદની લાગણી થાય છે. કેટલીક વખત આ દરદ સાથે સખત તાપ પણ ચહડે છે. એવી બીમારી ‘રૂમેટીક શીવરને’ નામે જણાય છે. એ દરદ વીશે આ પ્રસંગે ઍટલુંજ કહેવું જરૂરનું છે, કે દરદીને તુરતજ કોઇ કાબેલ તબીબની સારવાર હેઠળ મુકવું, કે જેથી તેના કાર્યસાધક ધલાજ થઇ શકે.

ક્રોનિક રૂમેટીઝમ કેવી રીતે લાગુ પડે છે.

ઍક્યુટ રૂમેટીઝમની બીમારી સાજી થઇ ગયા પછી, તે દરદની કાંઇક કસર, દરદીના શરીરમાં રહી જાય છે, અને તે કસર જ્યારે શરીરમાં જડ ધાલી બેસે છે, ત્યારે તે ક્રોનિક રૂમેટીઝમ કેહવાય છે.

છતાં ક્રોનીક રૂમેટીઝમ કોઇ કોઇને શરૂઆતથી પણ લાગુ પડે છે. ધણાંક મોટી ઉંમરે પુગેલાં આદમીઓ, જેઓ ખુદ્દી ઠંડી હવામાં, યા સર-દીમાં હંમેશા પોતાના શરીરની સંભાલ લીધા વગર ફરતાં રહે છે, તેઓને ધણીકવાર 'ક્રોનીક રૂમેટીઝમ' લાગુ પડે છે, અને કેટલીકવાર તો તેમને અકડાવી અડાવીને અશક્ત કરી મેલે છે. જોકે શરીરના ખીજ ભાગોને કાંઇખી જાણુવા જોગ પીડાકારી લાગુ પડેલી હોતી નથી, છતાં કળ-તરતી વેદના રાત અને દીન ન ખમાય એવી જાત્રમ હોય છે, જેથી દરદી રફને રફતે લેવાતો જાય છે. કેટલીક વખત એવાં દરદીઓને થતી વેદના ગરમી લગાડયાથી નરમ પડે છે, તો કેટલીક વખત તે ગરમીને પણ મચક આપતી નથી, અને રાતની વખતે એ કળતર ઘણીજ દુઃખમરી થઇ પડે છે. પણ મોટે ભાગે ગરમી અને ચંપીથી એ વેદના નરમ પડે છે.

લંમ્બેગો. Lumbago.

- ક્રોનીક રૂમેટીઝમ, જ્યારે શરીરના જુદા જુદા ભાગોને લાગુ પડે છે, ત્યારે તે જુદે જુદે નામે ઓળખાય છે. દાખલા તરીકે જ્યારે કંમર કે કેડમાં તે લાગુ પડે છે, ત્યારે તે 'લંમ્બેગો'ને નામે ઓળખાય છે.

ગાઉટ. Gout.

રૂમેટીઝમ અને ગાઉટ, એ બંને દરદો મોટે ભાગે એકમેકને મહુજ મળતી નીશાંણીઓ દેખાડે છે, માટે તેઓની પરીક્ષા કરવામાં જુદા થતી જોઇએ નહી. ગાઉટ, તેમજ રૂમેટીઝમની ખીમારીમાં શરીર માઉલું લોહી અમુક પ્રકારની મલીનતાથી જગડેલું હોય છે. રૂમેટીઝ તેમજ ગાઉટ એ બંને પીડાકારીની વેદના શરીરના અમુક પણ જુદા જુદા સ્થાનોમાં થવા માંડે છે.

ગાઉટ અને રૂમેટીઝમ વચ્ચેનો ફરક જાણવાની સહેલ રીત.

મુખ્ય ફરક આ બંને દરદો વચ્ચે એ છે, કે ગાઉટ જ્યારે શરીરના નાંહના સાંધાઓ પકડે છે, ત્યારે રૂમેટીઝમ શરીરના મોટા સાંધાઓને લાગુ પડે છે. દાખલા તરીકે, ગાઉટ જ્યારે હાથ અને પગના અંગુઠા અને આંગળાં પકડે છે, ત્યારે રૂમેટીઝમ ઘુંટણ, ખભાં, જાંઘના થાપા વીગેરે મોટા સાંધા પકડે છે.

ગાઉટ

અને

રૂમેટીઝમ.

૧. નાંહના સાંધામાં લાગુ પડે છે.
૨. જવાનીના બાહારમાં કવચીત થાય છે.
૩. દરદવાલો ભાગ રતાસપર ચલે છે.
૪. એકકી વખત એકજ સાંધાને પકડે છે.
૫. દરદીનો પસીનો વાસ મારતો નથી.

૧. મોટા સાંધામાં તેમજ શરીરના માંસમાં (મસ્તસમાં) પણ લાગુ પડે છે.
૨. બન્ધાને પણ લાગુ પડે છે.
૩. બાહારથી કાંઈખી નીશાંણી દેખાતી નથી.
૪. એકકી વખત અનેક સાંધા પકડે છે.
૫. દરદીનો પસીનો સરકા જેવો ખાટો વાસ મારે છે.

રૂમેટીઝમ એક વખત જડ ધાલી બેઠા પછી, તેની જડ શરીર-માંથી કદીખી નીકળી જતી નથી. આ દરદની ‘પેન’ બાજે વખત આખા આંગમાં દોડતી ફરે છે. જ્યારે શરીરના સાંધા પકડે છે, ત્યારે પણ તેજ રીતે ‘પેન’ દોડતી ફરે છે. રૂમેટીઝમના દરેક ખીમારની સારવાર, તખીઓ પોતાની નજરે જોઈને ઘણી સારી રીતે કરી શકે છે. એટલા માટે કાંઈખી ચોકસ ઇલાજો અતરે ટપકાવી શકાતા નથી, જોકે એ દરદના ઇલાજોની એક લાંબી ટીપ અતરે રજુ થઈ શકે એમ છે.

રૂમેટીઝમ માટે જાણવા જોગ ઇલાજો.

રૂમેટીઝમ જો નરમ પ્રકારનું લાગુ પડ્યું હોય, તો શરીરના જે ભાગમાં દરદ થતું હોય, તે ભાગ ઉપર અલસીના આટામાં સોજી રાઈ મેળવી, તેની પોલ્ટીસ બનાવી મુકવી, અને જરૂર પડે તો દરદને મટાડવા માટે

લીનીમેન્ટ કેમ્ફર કમપાઉન્ડ

નામનું તેલ, કેમીસ્ટને ત્યાંથી એકાદ બે આઉન્સ મંગાવી, દરદવાલા ભાગ ઉપર દીવસમાં ત્રણ વાર એકજ હાથે રગડવું. તેલ રગડ્યા પછી, તે ભાગને ગરમ ફ્લેનલથી સારી રીતે લપેટી લેવો. ક્રોનીક રૂમેટીઝમ જ્યારે એકાદ મોટા સાંધામાં લાગુ પડ્યું હોય, તો બનતાં સુધી 'વેપર બાથ' જો લીધો હોય, તો તેથી ઘણો ફાયદો થવાનો સંભવ રહે છે. એ વેપર બાથ કેવી રીતે લેઈ શકાય છે, તે વીશે મેં મારાં સ્ત્રી-દરપણુ પુસ્તકમાં ખુલાસો વાર લખ્યું છે. એ ઉપરાંત ક્રોનીક રૂમેટીઝમવાલાંઓને ટરકીશ-બાથ લેવાની ખાસ ભલામણ કરવામાં આવે છે.

રૂમેટીઝમની તેમજ ગાઉટની બીમારી માટે ભર ચોપડના ધરગતુ ઇલાજોની ટીપ લાંબી કરવી બેજર ધારૂં છું. પણ એ બીમારીમાં શરીર માલેલું લોહી સાફ કરવાની ખાસ જરૂર હોવાથી, પીવાની દવાઈ કાંઈ તખીબની પાસથીજ લેવી જરૂરની છે. રૂમેટીઝમ તેમજ ગાઉટનાં દરદીએ, પોતાનાં શરીરની આરોગ્યતાના રક્ષણ માટે ખાંન-પાંન અતે આબોહવાનું, તેમજ પહોરવેસનું ધોરણ નક્કી કરવાની પહેલી જરૂર છે. તે જાણવા માટે આ પુસ્તકમાં આપેલાં દીરધાયુષી દસ્તાવેજોની સલાહ લેવી.

લાં દુવાગીર.

* * *

L. R. C. P. & S.

પત્ર ૨૯ મું.

ચાંમડીનાં દરદો.

DISEASES OF THE SKIN.



મારા દીલસોજ મીત્ર



ચાંમડીના દરદોની બાબત એટલી તો મોટી, અને તેનું સાહીત્ય એટલું તો બીકટ છે, કે તે અતરે દરશાવવાની પુરેપુરી જગ્યા નથી. આ પત્રમાં ચાંમડીના દરદોનો મુખતેસર સાર, હું એવી રીતે રજુ કરું છું, કે ચાંમડી કેવી રીતે દરદોને પાત્ર થાય છે, અને તેને થતાં અનેક દરદોમાં કયાં દરદો ધણું સાધારણ અને જાણવા જોગ છે.

ચાંમડીને થતાં કીયાં દરદો ઉડે છે.

ચાંમડીને લાગુ પડતું કાષ્ઠબી દરદ, બેશક સામા આદમીને કમકમાટ ઉપજવનારું થઇ પડે છે. એવાં દરદીથી, દરેક આદમી દુર રહેવાનું પસંદ કરે છે, અને તેના સમાગમમાં આવતાં તે બેશક આચક્રી ખાય છે, એવું માની લેખને, કે મળ્યાદા તે દરદ તેને ઉડશે. પણ આ પ્રસંગે જણાવવું ઠીક થઇ પડશે, કે ચાંમડીને લાગુ પડતાં અસંખ્ય દરદોમાંથી ફક્ત એવાં દરદો ધણાજ થોડાં હોય છે, કે જે દરદીના સમાગમ અને સંબંધમાં આવનારાંઓને લાગુ પડવાનો સંભવ રહે છે. વળી ચાંમડીના કેટલાંક દરદો ઓધે ઉતરતાં હોવાનો સંભવ હોવાથી, તેવાં દરદીઓ તરફ એવો શક પણ સહેલથી લેઇ જવામાં આવે છે, કે દરદીના વડીલો પણ તેના જેવાંજ દરદથી પીડાતાં હોવાં જોઇએ.

ચાંમડીનાં દરદો કેમ થાય છે, અને શાથી થાય છે.

વળી ચાંમડીનાં દરદો માટે સાધારણ લોકવીચાર એવો રહે છે, કે ચાંમડીનું દરદ શરીર માણેલું ‘લોહી ખરાબ’ થયાથી થાય છે, અને ચાંમડી ઉપર જ્યારે તે ઝુટી નીકળે છે, ત્યારે એવું માનવામાં આવે છે, કે ‘લોહીમાં સમાયેલું ઝેર’ શરીરની બહાર નીકળે છે, એ દીકજ થાય છે. પણ વીદવાં તખીઓના સુક્ષ્મદર્શક યંત્રો, અને પ્રખ્યાત રસાયણશાસ્ત્રીઓના અખતરાઓ, એ ખીના મોટે ભાગે નાકબુલ કરે છે, કે ચાંમડીના દરદોને, દરદીનાં લોહીની ખરાબ કે સારી હાલત સાથે કંઈ પણ નીસખત હોતી નથી. તોપણ આ વાત ખરી છે, કે પાચન-ક્રીયાની ખાંમીને લીધે કેટલાંક ચાંમડીનાં દરદો થવા પામે છે, અને તેટલાં માટે તેવાં દરદોના ઇલાજ કરવા માટે પીવાની દવાઓ, પાચન ક્રીયાની ખાંમીભરી હાલત સુધારવા આપવી પડે છે. કેટલાંક ચાંમડીનાં દરદોને, શરીર માણેલાં લોહી સાથે સહેજ પણ સંબંધ હોતો નથી, કેમકે તેવાં દરદો ફક્ત ચાંમડીની ઉપરજ થવા પામે છે.

જંતુથી લાગુ પડતાં ચાંમડીના દરદો

૧. ચાંમડીનાં દરદો અનેક જાતનાં થાય છે. એ માણેલાં કેટલાંક દરદો જંતુ (*vegetable and animal parasites*) થી લાગુ પડે છે.

ચાંમડીની રચના બગડ્યાથી લાગુ પડતાં ચાંમડીના દરદો.

૨. કેટલાંક ચાંમડીના દરદો એવાં હોય છે, કે જે ચાંમડીની રચનાના ભીતરમાં લાગુ પડે છે. ચાંમડીની રચનાના એવા ભાગને તખીઓ ‘ગ્લેન્ડસ ઓફ ધી સ્કીન’ કહે છે. દાખલા તરીકે સ્ત્રી તેમજ પુરૂષોને, તેમની જવાનીના બહારમાં તેમના એહરા ઉપર થતા ખીલ, જેને તખીઓ, ‘એકની’ યાને ‘પીમ્પલ્સ’ કહે છે, તે ચાંમડીના ભીતરમાં આવેલા સબેશ્ચસ ગ્લેન્ડ નામે જણાયલી કોઠલીઓની અંદર થાય છે.

આ 'સમેક્ષ્યસ ઝલ્લંડ' ની હાલતમાં ફેરફાર થયાથી, ખીજી અનેક કીસમની ફરીયાદો જન્મ પામે છે. એ ફરીયાદો જોકે સાધારણ નજરે જોતાં અતી ઘણી નજીવી લાગે છે, પણ ખરું જોતાં તે કંટાળા-ભરી અડચણ કરનારી પીડાકારી ગણાય છે. દાખલા તરીકે ચેહરાની ચીકણી ચાંમડી, અને સુકી ચાંમડી વીશે જે ફરીયાદ ખાંતુઓ તેમજ ગ્રહસ્થો અવારનવાર કરતાં જણાય છે, તે આ 'સમેક્ષ્યસ ઝલ્લંડ'ની ફેરવાયલી હાલતનાંજ પરીણામ હોય છે. એ વીશે પુરતો ખુલાસો, મેં મારાં પેહલાં પુસ્તક 'સ્ત્રીનો સાચો સલાહકાર' મધે લખાનથી કરેલો છે.

ઝોરતોને લાગુ પડતાં ચાંમડીના ખાસ દરદો.

૩. કેટલાંક દરદો શરીર માણેલા જ્ઞાનતંતુની ખાંમીભરી હાલતને લીધે થાય છે. એવાં દરદોમાં દરદીને જોકે ઘણીજ કીડ લાગે છે, પણ તેનું દેખાઈતી રીતે કાંઈખી કારણ માલમ પડતું નથી. ખાતેનમાં એવાં આદમીની દેહ ગાઉટ, રૂમેટીઝમ, લીવરની ખાંમીભરી હાલત, ડાયાબીટીસ, બ્રાઇટ્સ ડીઝીસ, ડીસ્પેક્શ્યા વગેરેની હોય છે, અને ઝોરતોમાં જનક અવયવોની એકાદ ખીમારી, અને હમેલદાર હાલત હોય છે.

ચાંમડીનાં દરદોની લખાન ટીપ અને તેના નામો અતરે આપીને ઝોળખાવવાની જરૂર નથી, ઘણીકવાર ચાંમડીનાં દરદથી પીડાતાં દરદીઓ ડાકટરને પુછે છે, કે ફલાનું ખાવું કે નહી, અને ફલાનું પીવું કે નહી. પણ તખીઓ હંમેશાં વીચારમાં એક ખીજથી જુદા પડતા હોવાને લીધે, દરદીની ગુચવણ વધે છે. એવા સંજોગ વચ્ચે ખાનપાન, તેમજ દરેક કીસમની મેળવવી જોઈતી માહીતી માટે આગળ આપેલાં દીરધાયુષી દસ્તાવેજો, દરેક દરદીની દરેક પ્રકારની સહાયરી કરી શકશે.

લાંબુ દુવાગીર.

* * *

L. R. C. P. & S.

તન-મન સુખની સંપુર્ણતા.



તંદરોસ્ત તન અતે મનવાલી સ્ત્રી.

તન મન સુખની સંપુર્ણતા.



તંદ્રોસ્ત તન અને મનવાણો પુરૂષ.

પુસ્તક ૩ મું


પત્ર ૩૦ મું.

આપણું આખો હવાવાલાં થોડાંક આરોગ્ય રક્ષક મથકો.



જુદી જુદી આખો હવાથી થતા ગુણ-અવગુણની
હકીકત.

OUR FAVOURITE RESORTS FOR INVALIDS

મારા માનવંત મીત્ર 

આગળ દરશાવેલાં દીરઘાયુષી-દરતાવેજો અંદર આખો હવાના બાબમાં, મેં જે જે સુચનાઓ કરી છે, તે સુચના અપુણું ધારી લઇ આ પ્રસંગે આખો હવા વીશે કાંઇક વધુ ખુલાસો કરવાની હું જરૂર ધારું છું.

ઘણીક વાર ખીમાર પોતાની પીડાકારીમાંથી સાજું થઇ ઉઠ્યા પછી, તખીબની ફરમાસથી તેને હવાનો ફેરફાર કરવાની ફરજ પડે છે. એવી વખતે કયાં જવું, અને કયાં નહીં જવું, તે સવાલ ઘણો ગુંચવાડા બર્યો થઇ પડે છે. દરદીના સગાંસ્નેહીઓ પોતે ગુંચવાડામાં પડે છે, કે અમુક હવા દરદીને માફક આવશે, કે નહીં આવશે. તખીઓ વચ્ચે પણ એ વીશે ઘણીવાર મતફેરી પડે છે, તો ખીન-અનુભવીઓની શી ખીસાદ? એટલાં માટે આ પત્રમાં, હવા ખાવા-વાલાં મથકો જે આપણા દેશમાં જાણીતાં છે, તે માહેલાં થોડાંક જાણીતાં મથકો વીશે કાંઇક જાણવું પ્રસંગોપાત થઇ પડશે.

કેટલીક વાર દરદીને હવા ફેરફાર કરવા માટે એવે ઠેકાણે લેખ જવા યા મોકલવામાં આવે છે, કે ત્યાં જઈ રહેા પછી તેની ગએલી ખીમારી પાછી ઉભરી નીકળે છે. તેમજ કોઈ વાર દરદી માટે એવી જગ્યા પસંદ કરવામાં આવે છે, એટલુંજ નહીં પણ એવી દીશા તરફ એકાદ મકાંન દરદીના ઉતારા માટે રોકવામાં આવે છે, કે તે દરેક રીતે દરદીની દેહ અને તખીયતને નુકસાન કરતા થઈ પડવાનો સંભવ રહે છે. હવાવાલાં મથક અને મકાંન કેવાં હોવાં જોઈએ તે વીશે.

દાખલા તરીકે હવાના ફેરફાર માટે પસંદ કરેલો મુલક, દરેક રીતે સંતોશકારક હોવા છતાં, જે દીશા તરફ દરદીના વસ્વાટ માટે ઘર કે બંગલો પસંદ કીધો હોએ, તે દીશા તરફથી ધુંકતો પવન, ઘણીક વાર દરદીની ખીમારીને ઉભરી નીકળવાનું મુળ કારણ થઈ પડે છે. કોઈ વાર એવું કારણ જો હોતું નથી, તો ખીમ્ન કાંઈક એવાંજ કારણોને લીધે દરદીને નુકસાન પોંડીએ છે. દાખલા તરીકે મકાંન સરદીવાલું હોએ છે; કોઈવાર મકાંનમાં હવા આવજનવ કરવાની ગોઠવણો ખામીવાલી હોએ છે, તો કોઈ વાર દરદી માટે પસંદ કરેલું મકાંન ગીચ વસ્તીવાલા ભાગમાં આવેલું હોએ છે. એટલા માટે હવા ખાવા માટે જ્યારેખી દરદીને મોકલવામાં આવે, યા તેને લેઈ જવામાં આવે, ત્યારે આ બાબદો ઉપર પુરતું ધ્યાન આપવું, અવશ્ય જરૂરનું છે.

હવા ખાવા ગયલાંઓએ રાખવી જોઈતી ખાસ સાહુચેતી.

એ ઉપરાંત ખીજી વધારે જરૂરની જે સુચના, ખુદ દરદીને થઈ શકે, તે એ છે, કે દરેક દરદીએ પોતાની ખીમારી પછી, પોતાની તખીયત અને પાચનશક્તીને અનુસરતો ખોરાક મધ્યમપણે ચાલુ કરવો. એવો ખ્યાલ સાધારણ રીતે આપણા લોક રાખે છે, કે 'હવાના ફેરફારથી

ભુખ છુટે છે, તેથી જેટલું ખવાય તેટલું જો દાખી ચાંપી ખાધું હોય, તો તેથી તંદરોસ્તીને મોટો લાભ થશે.' આ ખ્યાલ ખચીત ભુલભરેલો છે. ખાધા પીધાની બાબદમાં એવે વખતે અગરજો સમઘાતપણું જાળવ્યું નહીં હોય, તો ધણીક વાર ગએલી પીડાકારી પાછી લાગુ પડે છે, અને તેથી એવડાં જોર સાથ તે બીમારી પાછી ઉભરી નીકળે છે. ધણાંક બીમારો તુરતના સાજાં થઈ તબીબોની સલાહથી હવા ફેરફાર કરવા અમુક ટેકડી ઉપર જઈ વસે છે, પણ ત્યાં જઈ પુગતાંજ તેઓ તબીબના ફરમાનોને પડતાં નાખે છે, અને હવાથીજ તેમને ફાયદો થશે એમ માની લેય છે. પણ તેમ કાઠાથી ધણીક વાર તેઓને ભારે તુકસાંત વેઠવું પડ્યું છે.

બીજી વધારે અગત્યની સુચના જે જાણવા જોગ છે, તે એ, કે બીમારી માંથી સાજાં થઈ ઉઠેલાં દરદીઓ, કેવી કીસમના વસ્તરો પોતાના આંગમાં પેહરવાં, તથા કેટલી અને કેવી કીસમની કસરત તેઓએ કરવી. પેહરવેસના બાબમાં, દીરઘાયુષી દસ્તાવેજો જોયાથી જોઈતી ખચર મળી શકશે. મતલબ ફક્ત એકજ ધ્યાનમાં રાખવાની છે, કે તુરતના સાજાં થએલાં દરદીને કોઈબી રીતે સરદી કે હવા લાગે નહીં. તેમજ જો પસીનાથી કપડાં બીંગાયલાં માલમ પડે, તો તે તુરતજ બદલી નાખવાં. વળી મોસમ મોસમની હવા જેમ બદલાતી રહે છે, તેમ હવા ખાનારાંઓએ પોતાના પેહરવેસ પણ હવાની સ્થિતીને અનુસરતી રીતે, બદલતાં રેહવું જોઈએ છે.

દરદીઓએ ફરવા હરવાના બાબમાં પણ હમેશાં સમઘાતપણું રાખવું. ફરવા હરવાનો વખત હમેશાં એકજ રાખવો, અને તેથી મધ્યમ પ્રમાણમાં રેહ, તેનું ધ્યાન રાખવું. ખાધા પછી કદીબી ફરવા હરવાની તજવીજ કરવી નહીં. જો ફરતાં સેહજબી થાક ચઢતી

લાગે, તો વધુ ફરવું એકદમ બંધ કરવું. જો ફરતાં હરતાં પસીનો પડે, તો ધ્યાન રાખવું, કે સરદી કે પ્રવન જરાબી લાગે નહીં.

મીનરલ વૉટર્સ.

મીનરલ-વૉટર્સ નામે જળાયત્રાં વૈદક ગુણવાત્રાં સઘળાં જાણીતાં ખીણાંની અંદર, અનેક જાતના ખનીજ પદાર્થો જેવા કે, લોખંડ, ગંધક, ચુનો, સોડા વીગેરે ખાર (salts) ખુદરતી મળેલા હોએ છે. એવી જાતનાં સઘળાં પાણી, સામાન્ય રીતે ‘મીનરલ વૉટર્સ’ ને નામે જળાયત્રાં છે, અને તે સઘળાં પાણી પાહાડી ખડક યા જમીનમાથી વહુતા ઝરાના પાણી હોએ છે.

છ જાતના મુખ્ય મીનરલ વૉટર્સ. તેના ગુણદેશનું વર્ણન.

મીનરલ વૉટર્સને નામે જળાયત્રાં સઘળાં પાણીને છ વર્ગમાં વહેંચી નાખવામાં આવ્યાં છે. એ છ વર્ગ નીચે પ્રમાણે થયલા છે.

૧, ઍસીડયુલસ. ૨, આલ્કેલાઇન. ૩, ફેર્યુગ્નસ, ૪, સલ્ફ્યુરસ. ૫, સેલાઇન, અને ૬, સીલીશ્યસ.

૧. ઍસીડયુલસ પાણીમાં *Seltzer, Carlsbad, Marienbad, Kissingen* વીગેરે નામે જળાયત્રાં પાણી વધારે જાણીતાં તેમજ માનીતાં છે. અને પ્રસિદ્ધ પ્રમાણીક કેમીસ્ટ્રીને ત્યાંથી એ માણેલાં કેટલાક આપણા દેશમાં, મળી શકે છે. એ પાણીમાં ખાસ કરી કાર્બોનિક ઍસીડનો અંશ મોટે લાગે આંમેજ થયેલો હોએ છે,

ઍસીડયુલસ વૉટર પીધાથી સાજાં થતાં દરદા.

ઍસીડયુલસ પાણીથી હોજરીને શક્તી આવે છે, અને તે બદ્ધજમી મટાડે છે. ગાઉટ, રૂમેટીઝમ, પથરીના મરજ ઉપર એ સારી અસર કરે છે.

૨. આલ્કેલાઇન પાણીમાં મોટે ભાગે કારબોનેટ ઑફ સોડા, અને કારબોનીક એસીડના તત્વો આંમેજ થયેલાં હોય છે.

આલ્કેલાઇન વૉટર પીધાથી સાજાં થતાં દરદો.

‘લીવર તેમજ પાચનશક્તીની ફરીયાદોના ઇલાજ તરીકે, આલ્કેલાઇન પાણી પીવાની ખાસ ભલામણ થાય છે. એમાં ખારનો કસ વધારે હોવાથી, પીસાબમાં જે અમુક જાતની ‘એસીડ’ વધારે જતી હોય, તે તેને કમતી કરે છે. ‘વ્હીકી-વૉટર્સ’ ને નામે જણાયેલાં પાણી, ગાઉટ અને યુરીક એસીડની ખીમારી, તેમજ પીસાબના પુકાની પીડાકારીના ઇલાજ તરીકે જણાયાં છે. એ વરગનાં કેટલાંક પાણી, ચાંમડીનાં દરદ ઉપર ઘણીજ સારી અસર કરે છે.

૩. ફેર્યુજનસ પાણીમાં મોટે ભાગે લોખંડનો કસ સમાયેલો હોય છે, અને તે કારણે તેનો સ્વાદ કટાંણો લાગે છે. લોહી વગરના આદમીઓને એવાં પાણી પીવાની ખાસ ભલામણ કરવામાં આવે છે.

૪. સલ્ફ્યુરસ પાણીમાં ગંધકનો કસ સમાયેલો હોય છે. એવાં પાણી, તેના ખરાબ કોણેલાં ઇડાં જેવા વાસ ઉપરથી, તુરત પારખી શકાય છે. એવાં પાણી તરીકે હૈરોગેટ-વૉટર્સ ને નામે જણાયેલું પાણી જાણીતું છે.

સલ્ફ્યુરસ-વૉટર પીધાથી સાજાં થતાં દરદો.

આ પાણી ચાંમડીના દરદીઓને, તેમજ લીવરના દરદવાલાંઓને ફાયદાકારક થઈ પડે છે. ખરપસું, તેમજ ખરજ અને કીડ વીગેરેના દરદીઓને એ પીધાથી ફાયદો થાય છે. તેમજ ગળાંના, અને દમ લેવાની નળીના જીનાં (chronic) દરદો ઉપર એ સારી અસર કરે છે. રૂમેટીઝમથી અડીઅડકડી ગએલા સાંધાના દરદીઓને પણ એ લાભકારક થઈ પડે છે. આ છેલ્લી પીડાકારીવાળાંઓને એવાં પાણીમાં અંધોળ અને શરીર મરદન ખાસ કરી કરવું પડે છે.

૫. સેલાંધન પાણીમાં સોડા અને પોટાશના જુદા જુદા ખારો આંમેજ થએલા હોએ છે.

૬. સીલીશ્યસ પાણી જવલેજ ખુદરતી આકારમાં મળે છે. મોટે ભાગે ઉકળતાં પાણીના ઝરામાં એ ખાર કાંઈક પ્રમાણમાં મળે છે.

મીનરલ વૉટર્સ પીધાથી કેવા ફાયદા થાય છે.

મીનરલ વૉટર્સ પીવાની ધણીક વાર તખીઓ ભલાંમણુ કરે છે. મુખ્ય કરી એ પાણીની અસર મોટે ભાગે આદમીની હોજરી અને આંતરડાંમાં એવી રીતે થાય છે, કે જેથી કચ્છઆતનો રોગ સુધરે છે, પસીનો પડે છે, તથા પીસાળ ખોલાસાથી થવા માંડે છે, જેથી શરીર માણેલાં લોહીમાં સમાયલી મલીનતા નીકળી જાય છે, અને એ રીતે લોહી સાફ થાય છે.

કેટલાંક મીનરલ વૉટર્સની અંદર શરીરમાં લોહીનો વધારો કરવાના ગુણુ હોએ છે, કેમકે તેમાં લોખંડ (Iron) નો ખાર ખુદરતી સમાયલો હોએ છે. એવાં મીનરલ વૉટર્સ, શક્તીવરધક યાને 'ટોનીક' (Tonic) ને નામે ઓળખાય છે.

મીનરલ-વૉટર્સનો ઉપયોગ ક્યારે કરવો.

'મીનરલ વૉટર્સ'નો ઉપયોગ હંમેશાં જુની યાને લાંબા વખતની ખીમારી (કૉનીક-ડીઝીસ)માં મુખ્ય કરી કરવામાં આવે છે. ખાસ કરી કલેજાં, આંતરડાં, હોજરી, અને ગુરદા વીગેરેની જડ ધાલી ખેઠેલી ખીમારી માટે, એવાં પાણીનો ઉપયોગ કરવાની ભલાંમણુ થઈ શકે છે. તેમજ ગાઉટ, રૂમેટીઝમ, સાયટીકા, અને ન્યુરેલજીઆ વીગેરે નામથી જણાયલાં દરદો માટે, અમુક 'મીનરલ વૉટર્સ' પીવાની જેમ તખીઓ સુચના કરે છે, તેમજ એ દરદો માટે એવાં કેટલાંક

મીનરલ વૉટર બાથ

માટે પણ ભલામણ કરવામાં આવે છે. એવાં ‘બાથ’ લેવા લાયક કેટલાંક પાણી, કરાંચીમાં હાલ મોજુદ છે. લાંબા વખતનો ગાઉટ, અને રૂમેટીઝમ, તેમજ સાય્કીક વીગેરે પીડાકારીઓ એવાં પાણીની અધોળથી સાબન થવાનો મોટો સંભવ રહે છે.

નરવસ ડીબીલીટીવાલાંઓને કેવી હવા માફક આવે છે.

૧. જ્ઞાનતંત્રની નબળાઈથી થતી પીડાકારી. *Nervous debility*. તડકાંમાં વધારે વખત ફર્યાથી, યા વધારે મેહનત કીધાથી ચઢેલી થાકને લીધે તબીયતમાં બગાડો થાય છે, શરીરના ગાત્ર તેથી ઢીલાં થઈ ગયેલાં લાગે છે, મન બેમન અને બેચેન થઈ જાય છે, ખાંધેલું બરોબર હજમ થતું નથી, કોઈ વખત ચાદદાસ્ત નબળી પડી જાય છે, જોકે એ સઘળી ફરીયાદો ચાલુ રહેવા છતાં, શરીર માણેલાં સઘળાં જાણીતાં અવયવોની રચનામાં કાંઈપી ફેરફાર થયેલો જણાતો નથી, તેમજ તેમની કાંમ કરવાની રીતલાતમાં કાંઈપી ખાસ પીડાકારી જેવું હોતું નથી. એવાંઓ ‘નરવસ ડીબીલીટી’થી પીડાતાં કેહવાય છે.

એવાં દરદીઓને હવાના ફેરફારથી મોટે ભાગે ફાયદો થાય છે. હવે એવાં દરદીને કેવી હવા માફક આવશે, તે જાણવું ખાસ જરૂરનું છે. એવાં દરદીઓને ખાસ કરી સુકી-ઠંડી અને બળવરધક હવા, જેને ઇંગ્લેન્ડે *Dry, Cold, and Bracing* કહે છે, તે હવા વધારે ફાયદાકારક થઈ પડે છે.

નરવસ ડીબીલીટીવાલાંઓએ કેવાં મીનરલ વૉટર પીવાં.

એવાંઓને માટે તબીબો ‘મેરીયનબાદ વૉટર’ પીવાની ખાસ ભલામણ કરે છે. સારાં નસીબે એ, અને એવાંજ બીજાં સઘળાં પીણાંઓ આપણા દેશના સાહસીક કેમીસ્ટો મોટા જઠ્ઠામાં મંગાવતા જણાય છે.

એચુ, અને એવીજ બીજી જાતની નીચમીત વખતે આવતી તાપવાલાં દરદીઓને કેવી હવા માફક આવે છે.

૨. ક્રીસમ ક્રીસમની તાપથી હેરાંન થતાં દરદીઓ, તેમજ ન્યમીત વખતે આવતી તાપવાલાંઓને, બીમારીમાંથી સાજાં થઇ ઉઠ્યા પછી, હવાના ફેરફારની ધણીજ જરૂર હોય છે.

એવાં દરદીઓની ચાંમડીનો રંગ શીકકો પડી ગએલો હોય છે. શરીરમાં લોહી જોષ્ટ્રએ તેટલું અને જોષ્ટ્રએ તેવું તેજદાર હોતું નથી, જેથી તબીબો તેમને ‘એનીમીક’ (anaemic) કહે છે. ભુખ ઓછી થઇ ગએલી હોય છે. પાચનક્રીયાઓ પણ નબળી પડી ગએલી જણાય છે. સામાન્ય નબળાઇ વધારે માલમ પડે છે.

એવાં દરદીઓને કેવા પ્રકારની હવા માફક આવશે, તે જાણવું જરૂરનું છે. એવાંઓએ (Bracing & Invigorating) બળવરધક અને શરીરમાં જોમ ફેલાવે એવી હવામાં જઇ રહેવું જોષ્ટ્રએ. પણ ખાસ ધ્યાન રાખવાની જરૂર છે, કે સઘળાં તાપના દરદીઓએ, ઠંડી હવાનો ફેરફાર સવખતે, અને તબીબની ફરમાસને અનુસરી-તેજ કરવો, કેમકે એવાં દરદીઓ જો ઠંડી હવામાં કવખતે જઇ વસે છે, તો તેથી તેમને ગંભીર પ્રકારનું નુકસાન થવાનો સંભવ રહે છે.

લીવર અને બદ્દહજમીઅતવાલાં દરદીઓને કેવી હવાથી ફાયદા થાય છે.

૩. જેઓને તલ્લીની તેમજ કલેજાંની બીમારી, તાપની સાથે યા તાપ વગર લાગુ પડેલી હોય, અને તે ઉપરાંત બદ્દહજમી-અતની નીશાંણી પણ માલમ પડતી હોય, તેમજ

૪. જેઓ લાંબા વખતના પેટના મરજથી, યા મરડાની પીડા-કારી (Diarrhœa and Dysentery) થી હેરાંન થતાં હોય,

તેઓને મધ્યમ પ્રકારની ગરમ તેમજ મુલાઓમ ઠંડક અને તાજગી બંને એવી હવાની ખાસ જરૂર હોય છે. પણ તેની સાથે ધ્યાન રાખવું, કે શરીરમાંથી પડતો પસીનો કદીખી બાંધ થવા દેવો નહી, બલકે અંગ ઉપર એવાં વસ્ત્રો પેહડતાં રહેવું, કે જેથી પસીનો પડતે રહે, પણ સરદી કે પવનનો ચટકો (Chill) જરાખી લાગે નહી, તેની ખાસ સંભાલ રાખવી.

૩ મેટ્રીઝમવાલાં દરદીઓને કેવી હવા ફાયદાકારક થઈ પડે છે.

૫. જુના, યાને લાંબા વખતના ૩મેટ્રીઝમનાં દરદીઓને ધણીક વારદવાના કરતાં હવાના ફેરફારથી ફાયદો થાય છે. એવાંઓએ સુકકી પણ ગરમ હવા, (*warm and dry air*) તથા તેવીજ સુકી જગ્યા ઉપર આવેલાં કોઈ મકાનમાં વસ્વાટ કાઢાથી, તખીયતના બાબમાં અતી ઘણો ફાયદો થાય છે. કેટલીક હવાવાલી જગ્યાઓ, જે કબ્જે-બાનાં તથા મરડાના દરદીઓને માફક આવે છે, તે સઘળી ૩મેટ્રીઝમ
- તેમજ મરડાના મરજવાલાંઓને પણ અનુસરતી થઈ પડે છે.

સ્ત્રીઓને લાગુ પડતાં ભીતરના દરદોને કેવી

હવા ફાયદો કરે છે.

૬. મેલેરીયા, અને એવીજ ક્રીસમના બીજાં કારણો જે સ્ત્રીજાતના શરીરને નબળું અને બળહીન બનાવી દે છે, તેથી ધણીક વાર સ્ત્રીઓ નબળાઈથી તેમજ ભીતરના એકાદ અવયવની પીડાકારીથી પીડાતી હોય છે. એવાં દરદીઓ મોટે ભાગે બરડામાં દુખારો થવાની ફરીયાદ કરતાં સંભલાય છે. તેમનો ચેહરો શીકકો દેખાય છે. બદલજમીઅત લાગુ પડેલી હોય છે. ન્યુરાલજીઆ, નરવસનેસ, અને મન નીરાસ બની ગયલું હોય, એમ જણાય છે. કોઈ વખત હીસ્ટીરીયા, તો કોઈ વખત પેટનો મરજ લાગુ પડતો જણાય છે. ગરીબોનો એવા સંજોગ વચ્ચે

જાળરો મરો થાય છે, માલેતુજરો દર સાલમાં હવાના ફેરફાર માટે પી. ઓ. કમ્પનીની, તેમજ ફ્રેન્ચ, ઇટાલીયન અને જર્મન મેલની આગબોટોમાં, થોડાક હજાર ઝટ ખર્ચી ચઢી ગેસે છે. પણ બધાં-ઔથી કાંઈ હવાના ફેરફાર માટે યુરપ જવાને બની શકતું નથી. આ પ્રસંગે કેહવાની જરૂર છે, કે હિન્દુસ્થાનમાં યુરપના જેવાંજ હવા ફેરફાર કરવાનાં અનેક પાહાડી મથકો પડ્યાં છે. ઉપર જણાવેલાં સરવે કીસમનાં દરદોને દુર કરનારી હવાવાલાં મથકો આપણા દેશના જુદા જુદા ભાગના જુદાં જુદાં ખુણામાં પડેલાં હોવા છતાં, તે સઘળાંથી આપણુ પુરેપુરાં બેખબર અને અંજાણુ છીએ. એટલાં માટે તે માણેલાં થોડાંક, અને અતીશય જાણુવા જોગ મથકોની નોંધ, પાછલા પત્રમાં લીધેલી કાંમની થઈ પડશે.

લાં દુવાગીર.

* * *

L. R. C. P. & S.



પત્ર ૩૧ મું.


આપણાં હવાવાલાં મથકો.

OUR HEALTH RESORTS.



અંબતાબાદ.

હિમાલય પરવતની એક મુંદર ખીણ.

મારા મેહરબાન મીત્ર 

આપણાં દેશમાં હવાવાલાં મથકોનો કાંઈ ટાંટો પડ્યો નથી. જેટલા ઇલાકામાં આપણા દેશ બ્રીટીશ સરકારે વેંહવેલો છે, તે સરવે ઇલાકામાં હવાવાલાં અનેક મથકો આવેલાં છે. એ સઘળાં મથકોની 'બારીક ટીપ, અને તેમનું બારીક વર્ણન, આ પુસ્તકમાં મને કરવું પરવડે એમ નથી, તોપણ આપણા દેશના હવાવાલાં મુખ્ય અને જાણીતાં મથકો, ચોકસ પ્રકારની પીઠાકારી ભોગવી ઉઠેલાં દરદીઓને લાભકારક થઈ પડતાં હોવાથી, અને તેમની દેહને તથા તંદરોસ્તીને ફાયદો કરતાં હોવાથી, આ ઠેકાણે તેમની ઉપરટપકેની નોંધ વાંચક મીત્રોના લાભ અરથે ટપકાવી લેવામાં આવે છે.

હિન્દુસ્થાનમાં ઉંચી ટેકડી ઉપર આવેલાં મુખ્ય હવાવાલાં મથકોમાં, અંબતાબાદ, અલમોરા, ડેહાડુસી, ડારજીલીંગ, ધરમશાલા, કેશમીર, કસાવલી, મરી, મસુરી, સીમલા વીગેરે મથકો છે. એ ઉપરાંત મધ્ય પ્રાંતોમાં જોષથું, તો પચમાહરી; રજપુતાના તરફ માઉન્ટ આબુ; મધરાસ ઇલાકામાં નીલગીરી; અને મુંબઈ ઇલાકામાં

મહાબ્દેશ્વર, માથેરાંન, ખંડાલા વીગેરે છે. આ અને બીજાં એવાં અનેક મથકો, પોતપોતાની ધરતીની ખાસીયત, અને હવાની સીતલતા માટે જાણીતાં થયલાં છે. એ સઘળાં મથકો પોતાની હવાના પ્રમાણુ પ્રમાણે, જુદી જુદી પ્રકૃતીવાલાંઓની આરોગ્યતા ઉપર જુદી જુદી અસર કરતાં રહે છે, એ વાત ધ્યાનમાં રાખવી જરૂરની છે.

શીયાળાની રૂતુમાં ઉંચી ટેકડી ઉપર લાગુ પડતી બીમારીઓનો સંભવ.

સઘળાં પાહાડી હવાવાલાં મથકોની હવા, ઉન્નતાળાની મોસમમાં, તેમની હોટાણુમાં આવેલી જગ્યાઓ કરતાં, ઓછામાં ઓછી દસથી વીસ ડીગ્રી જેટલી વધારે ઠંડી રહે છે. તેમજ ચોમાસાના દીવસોમાં સરદી અને ધુમસનું જોર પારવણાનું હોવાને લીધે, એવાં મથકો આદમીના વસ્વાટને લાયક થઈ પડતાં નથી. દાખલા તરીકે મુંબઈ પ્રલાકમાં આવેલી, મહાબ્દેશ્વર અને માથેરાંનની ટેકડીઓ, ચોમાસામાં નકામી જેવી થઈ પડે છે. પણ એક હાથ ઉપર જ્યારે ચોમાસામાં એવાં મથકો ઉપરથી ખીરીનીવાસીઓને સરદી અને ધુમસને લીધે નીચે ઉતરવું પડે છે, ત્યારે પાનખર રૂતુની મોસમના બહારમાં, અને શીયાળાની રૂતુના દીવસોમાં, એવી ટેકડીઓ ઉપર, નીચાંણુમાં આવેલાં સપાટ મુલકોની હવા કરતાં, વધારે ઠંડી અને કોઈ કોઈ ટેકડીઓ ઉપર જાન્યુઆરી માસમાં સખત બરફ પણ પડે છે.

જેઓ કોઈબી પ્રકારની પીડાકારીમાંથી તુરતના સાજાં થયલાં હોય, તેઓએ, એવાં ઉંચી ટેકડીવાલાં મથકો ઉપર, હવાના ફેરફાર અરથે જવા આગમજ, થોડીક અગત્યની બાબદો ખાસ કરી ધ્યાનમાં રાખવી ઘટે છે. ૧, ખાસ કરી એવાંઓએ સરદી યા પવનના જોર (Chill) થી બચતાં રહેવું જોઈએ. કેમકે

ઠંડી હવાના ફેરફારથી, અનેક વાર ગંભીર પ્રકારની ખીમારી લાગુ પડવાનાં સંભવ રહે છે. જોકે એવી પાહાડી ટેકડીઓ ઉપર, કાલેરા, મરડો અને લુ, તેમજ ખીજાં એવાં દરદો જવલેજ માલમ પડે છે, તોપણ તેવાં દરદોને બદલે ધણું કરી ગળાંની ખીમારી, તેમજ છાતીના દરદો, અને રૂમેટીઝમ તથા ન્યુરાલજીયા ઉપરાંત, કોષ કોષ મથકો ઉપર પેટનો મરજ (ડાયરીયા) થતો માલમ પડે છે.

પાહાડી મથકો ઉપર બચ્ચાંઓને કુવી રીતે રાખવા.

એ સમયને લીધે, પાહાડી મથકો ઉપર જ્યારે હવાના ફેરફાર માટે જવું પડે, ત્યારે મોટાં તેમજ નહાંના છોકરાંઓને ગળાં તેમજ છાતીની પીડાકારીથી બચાવવા માટે, સારી રીતે ગરમ કપડાંમાં લપટેલાં રાખવાની ખાસ જરૂર છે. કેમકે એવી રીતની ગફલતીનાં પરીણામમાં બાળકો અને છોકરાંઓ કોઈ વખત છાતી કે ગળાંની પીડાકારીથી પટકાઈ પડે છે, અથવા તો તેમને ‘ડાયરીયા’ની ખીમારી લાગુ પડે છે, કે જે પીડાકારીઓ તેમને આગળ કદીખી લાગુ પડેલી હોતી નથી. એટલા માટે એવાં મથકો ઉપર ચહડવાની શરૂઆત કરવા આગમજ, ગરમ કપડાંથી પેઢલાં પુરેપુરું સજ્જ થવું ઘટે છે.

પાહાડી ઠંડીની શરીર ઉપર પહેલી અસરની નીશાંણી.

વળી ખીજા એક જરૂરની ખીના જે ગીરીનીવાસ કરનારાંઓએ, તેમજ તુરંતના સાળાં થએલાં દરદીઓએ ધ્યાનમાં રાખવી જરૂરની છે, તે એ, કે એવાં ઉંચી ટેકડીવાલાં મથકોની ઠંડી હવાની અસરથી, ધણીક વાર તેમને મોટા જઠામાં પીસાબ છુટવા માંડે છે. જ્યારે આવો બનાવ બનવા માંડે, ત્યારે સમજી જવું જરૂરનું છે, કે ‘ઠંડી હવાની જખરી અસર તેમના શરીરની ચાંમડી ઉપર થઈ છે, અને તેથી ગરમ કપડાં પેહડી લેવામાં જરાખી ટીલ થવી જોઈએ નહીં.’ હલ્લે જેઓ તુરંતના

સાળાં થઈ ઉઠેલાં હોએ, અને જેઓ એકાદ પાહાડી મથકે હવા ફેરફાર કરવા જતાં હોએ, તેઓએ, આગળ કેહું છે તેમ હવા ઉપરજ સઘળો આધાર રાખવો નહી, પણ પોતાનાં તખીબની સલાહનો ચાલુ ઉપયોગ કરતા રહેવું; તેમજ શરીરની સુખશાંતી સંપુરણ રીતે મેળવવાને બની આવે, માટે આ પુસ્તકમાં આપેલાં દીરઘાયુષી દસ્તાવેજો તપાસતાં રહેવું.

એબતાબાદ-હિમાલયની એક સુંદર ખીણ.

પશ્ચીમ હિમાલયની આ એક અતી સુંદર ટેકડી ગણાએ છે. એ ટેકડીનું યોગાન સુમારે ત્રીસ ચૌરસ માઇલ કેહવાએ છે. એ ટેકડીની ચોતરફ ગંજવર પાહાડોની અલગાર ફરી વળેલી છે, અને તેના ઉપર દેવદારનાં ઝાડો ગંજવર સંખ્યામાં ઉગેલાં માલમ પડે છે. એ માલેલી એક ટેકડી જે ‘થન્ડીઆની’ નામે જણાએલી છે, તે મજકુર સ્ટેશનથી લગભગ ૧૪ માઇલ દુર આવેલી છે, અને તેની ઉંચાઇ સુમારે નવ હજાર ફીટ ગણાઇ છે.

ખુદ એબતાબાદની ઉંચાઇ ચાર હજાર ફીટ જેટલી કેહવાએ છે. એક સો ફીટ ઉંચે જતાં આ ટેકડી ત્યાંના લોકોથી વસાયલી માલમ પડે છે. એબતાબાદ મરીથી ચાલીસ માઇલ દુર આવેલું છે.

એબતાબાદના હવા-પાંણીની હકીકત.

આ ટેકડીને, સીવીલ અને મીલીટરી, એવા બે લાગોમાં વહેંચી નાખી છે. મીલીટરી લાગમાં કેટલીક બરાખો ખાંધી છે, જેમાં બ્રીટીશ લશ્કરનું આદમી વસે છે. સીવીલ લાગમાં કેટલાક બંગલાઓ બંધાયેલા છે. આ ટેકડીની હવા, ડીસેમ્બરથી ફેબ્રુઆરીની આખરી સુધી, અને કોઇ વખત મારચ માસની અધવચ સુધી, ઘણીજ ઠંડી રહે છે, અને દર વરશે મોટે ભાગે, ઉત્તર તરફથી ધુકાતા

પવન સાથ, બરફ પડવા માંડે છે. ઉન્હાળાના દીવસોમાં છાયડામાં પારો ૯૦ ડીગ્રી જેટલી ગરમી દેખાડે છે, પણ તેમાં હમેશાં થોડો ફેરફાર થતો રહે છે.

બારામાસી રૂત.

વસંત રૂત (spring) અને પાંનખર રૂત (autumn) ની મોસમમાં એબતાબાદ, વેલાતના ઉન્હાળાના જેવી હવા, આપણા દેશીઓને પુરી પાડે છે.

ગુલાબ અને આગસ્ટ માસમાં ત્યાં વરસાદ વરસે છે. આખાં વરસમાં સઘળો મળી ૪૬ ઇંચ વરસાદ પડે છે. હિંયાં વરસાદનાં આપટાં અવારનવાર દર માસે જોડે પડતાં રહે છે, પણ અકાળે અને નવેમ્બર માસમાં વરસાદ ખીલકુલ પડતો નથી.

તર તરકારી આ જગ્યા હિપર અતીશય ઉગે છે. જમીન ઘણીજ ફળદ્રુપ અને રસાળ છે. દરેક જાતની વનસ્પતી અને ફળ-ફળાદી હિંયા નજરે પડે છે. ગુલાબ અને અનેક જાતના અને અનેક રંગના ફુલોથી આ ટેકડીનો બહાર ખીલી રહે છે.

પીવાનું પાણી કુવામાંથી મળે છે. તે સોળું, હજમીઅત અને મોટા જઠામાં હોએ છે.

એબતાબાદની હવા કેવાં દરદવાલાંઓને માફક આવતી નથી અને કેવાં દરદવાલાંઓને તે માફક આવે છે.

આ ટેકડીની હવામાં, કોઇ વાર અચબુચ ફેરફાર થઇ જાએ છે. આ ફેરફાર કાંઇ અમુક મોસમમાં કે અમુક પ્રસંગેજ થતો નથી, પણ કોઇખી વખતે, હિતર તરફથી પુંકાતા પવનની સાથેજ હવામાં અચબુચ ફેરફાર થવા પામે છે. એ સમયોને લીધેજ, એબતાબાદની હવા નબળી દેહવાલાં આદમીને તુકસાંન કરનારી થઇ પડે છે; તેમાં ખાસ

કરી નળળીછાતીવાલાં આદમીઓને, તેમજ રૂમેટીઝમના તથા ન્યુરાલજીઆનાં દરદીઓને બીલકુલ માફક આવતી નથી.

બીજા હાથ ઉપર પેટના મરજવાલાંઓને, તેમજ ‘લીવર-કમ્પ્લેન્ટ-’ વાલાંઓને, એ હવા ધણીજ માફક આવે છે. એવાં દરદીઓને એ હવાથી રાહાત મળે છે, કેમકે એવાંઓને ધણી ઠંડીવાલી હવાથી ધણું નુકસાંન થવાનો સંભવ રહે છે. સામતી રીતે લેતાં, એજતા-બાદની હવા, નળળી દેહવાલાંઓને, તેમજ તાવ, પેટ અને કલેજાનાં, તથા બીજાં એવાં દરદી નળળાં પડી ગયલાં બીમારોને મોટે ભાગે ફાયદાકારક થઈ પડે છે.

લા૦ દુવાગીર.

* * *

L. R. C. P. & S.



પત્ર ૩૨ મું.

માંડિન્ટ આબુ.

(નજરનોધ.)

પરમસ્નેહી મીત્ર

આ મનોહર અને દીક્ષપસંદ હવાનું મથક, મુંબઈથી કાંઈ ઘણું છેટે આવેલું નથી. મુંબઈથી ફક્ત ૪૨૫ માઈલના તફાવત ઉપર એ પાહાડી મથક આવેલું છે. આબુ, એ ‘આરબુડા’ (arbuda) શબ્દનું ટુંકું નામ છે. એ ટેકડીના નામનો અરથ અકલનો પાહાડ (ar=ill અને Budh=wisdom) થાય છે. આ સુંદર મથક, પશ્ચીમ રજપુતાનામાં આવેલાં પેહલા વરગમાં ગણાતાં સીરોહી રાજને તાબે છે. આબુનો પાહાડ બહુ લાંબો અને સાંકડો છે. લંબાઈમાં એ પાહાડ ૧૪-૨૦ માઈલ અને પોહોળાઈમાં ૨-૪ માઈલ મપાય છે.

ગુરૂ-શિખર.

આ પહાડની ઢિંચામાં ઢિંચી ટોચ ગુરૂ શિખરને નામે જાણીતી છે. ગુરૂ શિખરની ઢિંચાઈ, દરીઆની સપાટીથી ૫૬૭૫ ફીટ જેટલી છે. આ ગુરૂ શિખર, તેમજ આબુ હિન્દુઓના ધાર્મિક સ્થળો માણેલું એક લેખાય છે, અને તે બહુ પુરાતન વખતનું કેહવાયે છે. દંત કથા પ્રમાણે આબુનો પાહાડ હિમાલય પરવતના એક ભાગ તરીકે ગણાય છે.

મુની વધીરુ અને આબુનો પાહાડ.

આ પવિત્ર ટેકડી ઉપર આવેલાં અનેક ધાર્મિક મંદીરો માણેલાં એક મંદીર ઉપર કાતરેલા લેખ ઉપરથી માલમ પડે છે, કે મુની વધીરુ, હિમાલય પરવત ઉપર શીવની પુંજ કીધી, અને પુંજ કરી રહ્યા પછી, તે મુનીએ શીવ પાસે એવી વીનંતી કીધી, કે હિમાલય

પરવતનો એક ભાગ, તેમના ખાસ વસ્વાટ માટે કોઈ ખીજ જગ્યા ઉપર ખસેડી આપવો, કે જ્યાં તેવન પોતાની ઇચ્છા પ્રમાણે રહી શકે. વર્ષાસ્ત્ર મુનીની ઇચ્છા પ્રમાણે, શીવે પોતાની મહાબળી શક્તીથી, હીમાલય પરવતના એક ભાગને ખસેડી હાલની જગ્યાએ ઉભો કર્યો. આ અને એવીજ ખીજ અનેક દંત કથાઓ આજુ વીશે જાણીતી છે.

માઉન્ટ આયુની પાહાડી મુસાફરી.

આજુ રોડના સ્ટેશનથી, માઉન્ટ આયુ સુમારે સોલ માઇલને તફાવતે આવેલું છે. મુખ્યથી આજુ ૪૨૫ માઇલ, અને અમદાવાદથી ૧૧૫ માઇલને છેટે આવેલું છે. માઉન્ટ આયુ જવા માટે, રજપુતાના માલવા રેલવેની લાઇન ઉપર આવેલાં આજુ રોડ સ્ટેશન ઉપર ઉતરવું પડે છે, અને ત્યાંથી ટાંગા, એક્રા, યા મોટોર ગાડી મારફતે ૧૬ માઇલનો તફાવત પસાર કરી, આજુ પોંછોચી શકાય છે. સોલ માઇલની આ પાહાડી મુસાફરી, બેશક એવી તો દીલપસંદ અને મનોહર થઈ પડે છે, કે તેનો ખ્યાલ જોએ એ અનુભવો હોય, તેઓજ માત્ર કરી શકે છે.

આયુની અજ્ઞાનપીચો.

આયુની આખો હવાના બાજમાં કાંઈખી લખાય તે આગમજ આ ખીના જાણવી જરૂરની છે, કે આયુનું મથક હિન્દુઓના પત્રિત ધારમીક મથકો માટેનું એક મુખ્ય મથક ગણાય છે. આયુની આખો હવા જેટલી વખાણવા જેગ છે, તેટલીજ આ દીલપુશ મથકને લગતી દંત કથાઓ, આપણું ધ્યાન ખેંચનારી છે. તે સઘળી દંત કથાઓનો સંગ્રહ લખતાં એક નાંહનું પુસ્તક થઈ શકે. તોપણ કેહા વીના ચાલતું નથી, કે પુર્વકાળની હિન્દુ દંતકથાને જન્મ આપનારી અનેક જગ્યાઓ, આજુ આવનારા મુસાફરોને જોવાની તક મળે છે.

આ લખનારે એ સઘળાં માણેલી ઘણીક જાતે જોઈ તેમની નજર નોંધ લીધી છે, તેમાં મુખ્ય કરી, નીચલી જગ્યાઓ જોવાની ખાસ ભલાંમણ થઈ શકે છે. ૧, લાખ ચૌરાસી. ૨, નખી તલાવ યા *Nakhi Lake*. ૩, આરણુદા દેવી, યાને અધ્ધર દેવી. ૪, દીલવારાના મંદીરો, ૫, ભરથરીનો ગુફો. ૬, ગૌમુખ કુંડ. ૭, અચલગડના મંદીરો. ૮, ગુરૂ-શીખર યાને *Hermit's Peak*. ૯, ગૌતમ રૂપી આશ્રમ વીગેરે.

આ અને એવી બીજી લગભગ બે ડઝન જગ્યાઓ આયુના પાહાડની અતરાફમાં આવેલી છે, જે દરેકની સાથે અનેક દંતકથાઓ જોડાયેલી આ લખનારે સાંભળી છે. પણ એ સઘળાંમાં હું નરકળાના નમુના તરીકે દેવવારાના મંદીરો, મુસાફરોનું ખાસ ધ્યાન ખેંચે છે. તેમજ ગુરૂ-શીખર નામની આસમાન સાથે ટક્કર લડતી, જુલંદ પાહાડી ટોચની મુસાફરી પછી મળતો અમુક અનુભવ, સંસારી દુન્યામાં પડેલાંઓને જુદીજાતના જાતના સ્વપ્નો દેખાડે છે.

ગુરૂ શીખરનો બીકટ માર્ગ.

આ ગુરૂ શીખરની ટેકડી આયુના પાહાડની સરવેથી ઉંચી ટોચ છે, અને દરીઆની સપાટીથી તે ૫૬૫૦ ફીટ જેટલી ઉંચી આવેલી છે. સહેલાણીઓની સગવડ માટે આયુમાં આવેલા એખલાં, અને જાણીતાં પારસી માલિકાવાલાં

રજપુતાના હોટેલ.

આગળથી, લગભગ તે દસ માઇલને છેટે આવેલી છે. ગુરૂ શીખર ઉપર જવાનું ચઢાણ ઘણુંજ બીકટ અને ઘણુંજ મુશ્કેલ છે. કોઈ કોઈ ઠેકાણે પગ લપસી જવાની ધાસ્તી રહે છે. આ ટેકડી ઉપર જવાનો રસ્તો બીકટ હોવાને લીધે મુસાફરો છોક ઉપર સુધી જવાની આજી પરવા કરતા નથી, અને રસ્તાની એવી ધાસ્તીભરી હાલતને લીધે, હંમેશાં એક ભોમીઆને સાથે લીધા વીના જવાનું પણ નથી.

ગુરુ શીખર! તું આગાદ રહે! તારી જીવંદ ટોંચ ઉપરથી જે ખુદરત મેં નીહાતી છે, ત્યાં વસ્તા એકલડોકલ સાધુઓએ જે મારા પ્રત્ય મેદર્યાની દેખાડી છે, તેની ફક્ત એક નખળી નોંધ લેવાની લાલચ, હું અટકાવી શકતો નથી.

હીમાલય પરવતનું આગક.

આ જીવંદ અને બળવાંત પાહાડની ટોંચ, અમર હીમાલયનું એક આગક છે, એમ જે દંતકથામાં બોલાયું છે, તેમાં જરાએ શક લાગતો નથી. હીંચા એક મહાન સાધુને તેના ચેલા સાથ વસ્તો, આ લખનારે જોયો હતો. હીંચા તમામ શાંતી, તમામ ચુપકીદી, અને તમામ એકાંતતા ચોતરફ ફેલાઈ રહી હતી. એકાગ્રહ ચીતે માયું નીચું કરી જો જરા વીચાર કરીયે છીયે, તો આપણાં અંતરમાં ખુદરત કાંઈક નવીજ લાગણી પ્રગટ કરે છે.

આબુની મોસમ.

ગીરીનીવાસ કરનારાંઓએ ધ્યાન રાખવું, કે આબુ ઉપર જઈ વસ્વા માટે, યા ત્યાંની એક ઉડતી મુલાકાત વટીક લેવા માટે, ઉતારાને લાયક કોઈ જગ્યા એકાએક મળતી નથી. એપ્રિલથી જુન માસ સુધી આ ટેકડીની મોસમ પુર બહારમાં ખીલી રહે છે. એટલાં માટે આબુ જનારાંઓને ડીસેમ્બર યા જાનેવારી માસથી મકાંન ભાડે લેવાની ગોઠવણો કરવા માટે દોડાદોડ કરવી પડે છે, કેમકે ઉનહાળાની મોસમમાં મોહોડે માગ્યાં ભાડાં આપવા છતાં, મકાંનો મળી શકતાં નથી.

ધા રજપુતાના હોટેલ

આબુની ટેકડી ઉપર રજપુતાના હોટેલને નામે પ્રસીદ્ધ થયલું એકજ હોટેલ છે. આ હોટેલ દીસાવાલા એક સાહસીક પારસી મીં હોરમસજી ફરામજીની માલિકી હેઠળ ચાલે છે. આ હોટેલની ઈમારતમાં હાલ

નવો સુધારો તેમજ નવો વધારો કરવામાં આવ્યો છે. મોસમના વખતમાં આ હોટેલ, દર સાલ રજાપુતાના અને તેની અંતરાકમાં વસ્તા લશ્કરી તેમજ મુલ્કી યુરોપીયન અમલદારોથી ચીકાર ભરાય જાય છે, જેથી કોઈપણ પારસી યા દેશીને આ હોટેલમાં માગ્યું દાંમ આપવા છતાં ઉતારો મળી શકતો નથી, પણ નવેમ્બર અને ડીસેમ્બર માસની ઠંડીની મોસમમાં શોખીન પારસીઓ, આશુની હવા ખાવાના શોખથી એક ઉડતી મુલાકાત લેઈ જાય છે, અને તે પ્રસંગે મજકુર હોટેલમાં ઉતારો મેલવી શકાય છે.

આશુની જોવા લાયક જગ્યાઓ અને બલીહારીની વીગત.

હવાના ફેરફાર અરથે આવેલાંઓને માટે, ફરવા હરવા માટે અનેક રણીઆમણી જગ્યાઓ આશુમાં આવેલી છે. આશુના ગીચ જંગલનો દેખાવ બેશક હિંમતાની નાખે એવો છે. આશુ મધ્યે અનેક ખીણો, અને અનેક ખડકો જ્યાં ત્યાં આપણી નજરે પડે છે. એ સરવેમાં, ૧. સનસેટ પોઇન્ટ, ૨, અપર પોઇન્ટ, ૩, પાલનપુર પોઇન્ટ અને આનંદ્રા પોઇન્ટ, તથા ૪, બેલીસ વૉક વીગેરે જાણવા જોગ જગ્યાઓ આવેલી છે. જ્યાં નજર ફેરવશું, ત્યાં રોણકદાર ટ્રેનાઇટ પથ્થરના મોટા મોટા ખડકો, અને મોટાં મોટાં ગંગવર ઝાડો નજર પડે છે. ઝાડપાંતની પેદાયશમાં જાંબુલ, કેરી, વડ, પીપલ, બાંજુ વીગેરે નજર પડે છે. આશુના જંગલમાંથી મળતી અસંખ્ય કીમતી જડીબુટ્ટીની પીછાંન, ઉકમાઇ સાથ વૈદક વિધ્યામાં નોધાયલી જણાવવામાં આવે છે, અને તેવી અસંખ્ય બુટ્ટીઓ, આશુના વનમાં મળી આવે છે. ફુલની પેદાયશ પણ વીશેષ માલમ પડે છે, અને સુગંધમાં પણ તે નામી ગણાય છે. જંગલી ગુલાબ મોસમમાં ખટકે ખટકે નજર પડે છે. ચંપા, કેટકી, કનેર, મોગરા અને ચંબેલી વીગેરે ફુલોના ઝાડ સાધારણ ઉગે છે. પસુ-પંખીઓમાં કકુ, કોએલ, અને બુલબુલ સાધારણ રીતે નજર પડે છે.

ચોમાસાની આખેરીનો પ્રસંગ શરૂ થતાંજ, હવામાં તેમજ બાગ બગીચાના ઝાડપાન વચ્ચે, સુંદર રંગબેરંગીન પતંગીઆઓ ઉડતાં દેખાએ છે, અને ચોમાસાના બહારમા આગીઆ કીડાઓથી વંન જગલ, તેમજ રસ્તાઓ ઉભાઈ જાય છે. કાંઈ પણ સરાહાગાત વીના કહેવાઈ શકશે, કે ચોમાસાની શરૂઆતમાં, તેમજ ચોમાસું પુરું થતાંજ, આબુની બહીદારી મનને મોહ પમાડનારી થઈ પડે છે. ચોતરફથી દીવખુશ કરનારા દેખાવો નજરે પડતા રહે છે. જ્યાં જ્યાં જોઈએ છીએ, ત્યાં ત્યાં લીલોતરીનો લીલાસ, અને ધુલોનો સુવાસ ઉભરાઈ જાય છે. ખીણોમાંથી પાણીના નાંદનાં નાંદનાં ધોત વહેતા દેખાએ છે તમામ ખુદરત તેના પુર બહારમાં ખીલેલી નજરે પડે છે.

નખી તલાવ, યાને રૂઝીએ પોતાના નખ વડે ફોટરેલો તલાવ.

આખાં આબુમાં સરવેથી દીવખુશ અને સહેલ કરવા લાયક સુંદર દેખાવવાલી જગ્યા, તે ખુલ્લું પાહાડોની વચ્ચે આવેલા નખી તલાવ, યાને નખી સરોવરને નામે જણાયલી જગ્યા છે. આ તલાવ જે 'Nakhi Lake' ને નામે જાણીતો છે, તેની સાથે પણ એક રમુજી દંતકથા જોડાયલી છે. આ સરોવર લગભગ પોણા માઇલ લાંબો અને પા માઇલ પોણો દેખાએ છે. આબુમાં ચાલતી દંતકથા પ્રમાણે આ તલાવ એક રૂઝીએ પોતાના નખો વડે ખોદેલો કહેવાય છે. એ તલાવની બાજુએ બાંધેલી રણીઆમણી સડક ઉપર સમી સાંજની તેમજ બામદાદની સહેલગાહા, સાન્ન થયલાં ખીમારોના મનને રાહાત અને મોજ આપે એવી દીલચરપ થઈ પડે છે.

આબુના હવા પાણીની હુકીકત.

આબુની ગરમી ઓછામાં ઓછી ૭૦ ડીગ્રી ગણાયે છે. ઉંઢાળામાં વધતામાં વધતી ગરમી, (છાંયડામાં) ૯૮ ડીગ્રી રહે છે; પણ એટલી

બધી ગરમી તો કાઢજી વખત પડે છે. સામાન્ય રીતે વધતામાં વધતી ગરમી ઉન્હાળામાં દર ડીઝીથી વધારે ક્વચીતજી પડે છે.

શીયાળામાં રાત્રે ધરની બાહાર રકાબીમાં પાંણીને જો મુકી રાખ્યે, તો સહવારના તે બંધાઈ ગયલું જણાય છે, અને રાત્રે રસ્તાઓ ઉપર બંધાઈ ગયલું ઝાંકલ સહવારના માલમ પડે છે.

વરસાદ આખાં વરશમાં વધતામાં વધતો ૬૪ થી ૭૦ મન્ય જેટલો પડે છે. આગસ્ટ માસમાં આખી ટેકડી દીવસોના દીવસો સુધી જાણે વાદ-લામાં વીટલાઈ ગયલી જણાય છે. પણ એથી તંદરેસ્તીને તુકસાંન થવાનો સંભવ ઘણોજ ઓછો રહે છે. એવે પ્રસંગે ફક્ત પેહડવા ઓઢવાના કપડાં, અને સુવાના બીજાનાને મુકી હાલતમાં રાખવાની ઘણીજ સંભાલ રાખવાની જરૂર રહે છે. ઉન્હાળો બેશક ગરમ રહે છે, પણ નીચાણમાં આવેલાં રેતીના વનમાં પડતી ગરમી, તથા ગુજરાત અને રજપુતાના માણેલા મુલકોમાં પડતા તાપ સાથે સરખાવતાં, આબુની ઉન્હાળાની ગરમી ઘણીજ ઓછી ગણાય છે. ઉન્હાળામાં ગરમી છતાં વચ્ચે વચ્ચે જે પવનની લેહુકાઓ ફુંકતી રહે છે, તે બેશક મનને તાજગી આપે એવી હોય છે. એવે પ્રસંગે આબુની હવા ઘણીજ દીલખુશ અને સ્થિતિસ્થાપક બને છે, દીવસના કરતાં રાત્રે ઠંડો દીલખુશ પવન નીકળે છે, જેથી તન સાથે મનને પુષ્ટી મળતી રહે છે.

કેવાં દરદીઓને આબુની હવા માફક આવે છે.

જેમ હીમાલય પરવતની અતરાફમાં આવેલાં મથકો ખાતે બને છે, તેમ આબુમાં પેટના મરજો, (ડાયરીયા, ડીસેન્ટ્રી વીગેરે) તેમજ છાતીના દરદો જવલેજ થાય છે. ૬૦ મુરના કેહા પ્રમાણે અકટોબરની અધવચથી તે વરશની આખરી સુધી, આબુની હવા ‘મેલેરીયસ’ બને છે. આવી રીતે આબુની આબો હવા જે ‘મેલેરીયસ’

ખતે છે, તે આસપાસની પાહાડી પથરવાલી જગ્યાઓમાં આવેલા મોટા ખાડાઓ અંદર વરસાદનું પાણી એકઠું થઈ રેહવાના સખખતે લીધે ગણાય છે. એટલાં માટે જેઓ કાષ્ઠી પ્રકારની તાપમાંથી સાળાં થઈ ઉઠ્યાં હોય, યા તો કાષ્ઠી પ્રકારની તાપથી હેરાંન થતાં હોય, તેઓએ ઉપલી મુદત દરમ્યાં કદીની હવાના ફેરફાર માટે આયુ જઈ વસવું નહીં. એ મુદત સીવાય, ખીજે કાષ્ઠી પ્રસંગ ખીમારેને કાયદાકારક થઈ પડે છે. જેઓને, સુકી, અને પુષ્ટીકારક હવાની જરૂર હોય, અને જેઓને સખત પ્રકારની ઠંડી માફક આવતી નહીં હોય, તેઓને આયુની હવાથી ખેશક મોટો લાભ થાય છે. સુકી અને પુષ્ટીકારક હવા (*Dry and Tonic Climate*) કીયાં કીયાં દરદો ઉપર કાયદો કરે છે, તે માટે જીવો દીરઘાયુષી દસ્તાવેજ.

લાંબુ દુવાગીર.

* * *


L. R. C. P. & S.



પત્ર ૩૩ મું.

કેશ્મીર.



મારા પ્રીય મીત્ર 

જેમ વેલાતનું વેનીસ દુનીયામાં તેની અન્નએષ જોવી રચના માટે વખણાઇ રેહું છે, તેમ હીન્દુસ્થાનમાનું વેનીસ,—કેશ્મીર—પણ તેવીજ પ્રખ્યાતી વેલાત તરફ મેળવી ચુકેલું કહોવાય છે.

આ નાહનું પુસ્તક કાંઇ કેશ્મીરની તવારીખ, યા કેશ્મીરની તમામ હકીકત રજુ કરવા માટે લખ્યું નથી, એટલે આ જગ્યે એ મુલકની બારીક તપાસ લેવાઇ શકાય એમ નથી; પણ આખો હવાના બાગમાં જાણવા જોગી ખબરો જોઇએ તેટલીજ અતરે રજુ કરી, તે ઉપર સંતોષ પકડીશ.

કેશ્મીરની બારમાસની રીતુઓ અને તેની હવાને લગતી હકીકત.

કેશ્મીરની વખણાયેલી ખીણની સરેરાસ ઉંચાઇ, દરીઆની સપાટીથી સુમારે છ હજાર ફીટ કહોવાય છે. શ્રીનગર, જે કેશ્મીરની રાજધાની લેખાય છે, તેની ઉંચાઇ ૫,૨૫૦ ફીટ ગણાય છે. એટલું છતાં કેશ્મીરની જે હકીકત આપણી સનમુખ રજુ થાય છે, તે ઉપરથી એવું અનુમાન થઇ શકે છે, કે ત્યાંની હવામાં ભીનાસ યાને સરદી વધારે પ્રમાણમાં હોય છે. દરીઆની સપાટીથી જે ઉંચાઇએ કેશ્મીર આવેલું છે, તે ઉંચાઇને સખમે, એટલીજ ઉંચાઇએ, અને એટલાંજ અક્ષાંસ (*Latitude*) ઉપર આવેલી ખીણ જગ્યાઓ કરતાં કેશ્મીરની આખો હવા, વધારે સારાં પ્રમાણમાં સમઘાત

રહે છે. વસંત રતુના બહારમાં, એટલે મારચ, એપ્રિલ, અને મે માસની રતુમાં કેશ્મીરમાં ઠંડી વ્યાપી રહે છે, અને અવારનવાર વરસાદના આપતાં પણ પડે છે. ઉત્તરનાની મોસમ, મે માસની અધવચથી શરૂ થાય છે, અને તે પ્રસંગે ગરમી જોડે પડે છે, પણ તે ગરમી સહેવાય એવી, અને મનપ્રસન્ન હોય છે. જુલાઈ અને આગસ્ટ માસમાં થોડાં ઘણાં વરસાદના આપતાં પડવા માંડે છે. અક્ટોબર માસમાં પાહાડો ઉપર બરફ પડવા માંડે છે, જેથી દીવસના કરતાં રાતો વધારે ઠંડી પસાર થાય છે. નવેમ્બરમાં ધ્રુવમંડળ અને કડાં પડવાં શરૂ થાય છે, અને ડીસેમ્બરની આખેરી સુધીમાં વ્યાપી ખીણમાં એટલું બધું તો બરફ પડે છે, કે અંદર જે મહીના સુધી કાંઈ પણ નજરે પડતું રહે છે. શીયાળામાં વારે ઘડીએ ધ્રુવમંડળ પડતો રહે છે. જુલાઈ અને આગસ્ટ માસમાં ગરમી પડવા માંડે છે, અને કોઈક વાર જો કે જાયામાં ૯૯ ડીગ્રી જેટલી ગરમી મપાય છે, પણ ઘણું કરી સરેરાસ ૮૯ ડીગ્રીથી કોઈજ વાર પારો વધારે ચઢે છે. એટલાં માટે, આ જે માસ, આખાં વરસમાં કેશ્મીર મધ્યે તખ્તીયતને ઘણાજ વૃક્ષાન કરનારા કહેવાય છે, અને એજ કારણને લીધે, પોલીટીકલ રેસીડન્ટ કેશ્મીરમાંથી નીકળી જઈ ગુલમરગ તરફ જઈ વસે છે.

ગુલમરગ.

એ ગુલમરગ લીલોતરીથી બરપુર તરોતાજગીવાલું એક સુંદર મેદાન છે, જે શ્રીનગરથી સુમારે ૩૦ માઇલને છેટે, આંઠ હજાર ફીટની ઉંચાઈએ આવેલું છે, જ્યાં સેહલાનીઓ તંબુઓ મારી રહે છે. હીયાંની હવા જો કે પુખ્તીકારક અને ઠંડી રહે છે, પણ તેમાં થોડો ઘણો બીનાસ યાને સરદી રહેતી કહેવાય છે. બીજી ટેકડીવાલાં મઠકો કરતાં, ગુલમરગના રસ્તા સીધા સપાટ અને લીલોતરીવાલા છે, તથા અનેક જાતના રંગબેરંગી ફુલો જીવને પ્રસન્ન કરે એવાં નજરે પડે છે.

‘ચશ્મે-શાહી’.

ખુદ શ્રીનગરની હાલત તેમજ શ્રીનગરની આખો હવા ધણીજ ખરાબ કહેવાય છે. શેહરમા સુખશાંતીના નીયમ જેવું આજુ દેખાતું નથી. મોહોલાઓ ધણીજ ગલીય હાલતમાં નજરે પડે છે. પણ એટલું છતાં જે ભાગ ઇંગ્લેન્ડથી વસાયેલો છે, તે ધણીજ ઉત્તમ પ્રકારનો અને સારી સુખાકારીવાલો છે. સુખશાંતીના નીયમો અમલમાં મુકવા એક ખાસ પુલીસ અને આડુખરદારોની ટુકડી, એ કામ માટે ત્યાં રાખવામાં આવી છે. નોકર નફરોના વપરાસ થકી જોષ્ટની સંધાસ માટે ખાસ એલાહેદી જગ્યા કરવામાં આવી છે, અને એ જગ્યાને હંમેશાં સાફ સફાઈદાર રાખવા માટે ખાસ તપાસ રાખવામાં આવે છે.

શેહરના લોકોને જોષ્ટતાં સંધાસ માટે જે રીત આખત્યાર કરવામાં આવી છે, તે એવી તો વાંધાભરી છે, કે તેથી આખી જેલમ નદીનું પાણી ખીલકુલ ધારતીભરી રીતે ખરાબ થતું રહે છે. એટલું જ નહીં લોકો, નજદીકમાં આવેલાં નહેર-નાળાંમાંથી પાણીનો ઉપયોગ કરે છે. સોજું પીવાનું પાણી મેળવવા માટે, ‘ચશ્મે-શાહી’ જે ટેકડીથી લગભગ દોહોડ માઇલને છેટે આવેલું છે, ત્યાંથી ખાસ મંગાવવું પડે છે.

કેશ્મીરમાં ઉગતાં ફળ ફુલ અને ઝાડ-પાનની વીગત.

કેશ્મીરમાં ઉગતાં ઝાડપાનમા મુખ્ય કરી, સીદાર, (દેવદાર) પાંદળ, પોપ્લર, મેપલ અને હાથાઈ નામે જાણીતાં ઝાડો ઉગે છે.

ફળફળાદીમા સેબ, પેર, પીચ, જરદાલુ, આલુ, તરબુચ, કાકડી વીગેરે બીજાં અનેક ઉગે છે.

પુલોમાં યુક્તાખનો તો પાર હોતો નથી. એ ઉપરાંત હીંચાંતો હવા અને જમીન, વેલાતમાં ઉગતાં જાતજાતનાં પુલોને અનુસરતી હોવાથી, અનેક વેલાખતી પુલો હીંચાં ઉગેલાં નજર પડે છે.

કીયાં દરદવાલાંએને કેશ્મીરની હવા માફક આવતી નથી.

કેશ્મીરની આબો હવા અને બીજી સઘળી બાબદો ગમે એવી વખાણવા લાયક હોવા છતાં, પીવાનું પાણી ‘નીરમળ અને સોણું’ મેળવવા માટે ઘણી મુશ્કેલી પડે છે. ધારવા મેલે એજ કારણને લીધે, હીંચા પેટના મરજની ફરીયાદ કોઇ વાર વીશેષ થતી જણાય છે. એટલાં માટે પેટના મરજવાલાં દરદીએને, તેમજ લીવરની બીમારીવાલાંએને, કેશ્મીરની હવા માટે ભલાંમણ થઇ શકતી નથી, કેમકે તેવાંએને એ હવાથી ફાયદો થાય કે નહી, એ શક-મંદ સવાલ ગણાય છે. એટલું તો કેહા વીના ચાલતું નથી, કે જેએ તબીયતના સુધારા અરથે કેશ્મીર જવા ચાહતાં હોય, તેઓએ કદીબી શ્રીનગરમાં તો રહેવુંજ નહી. કેમકે ત્યાંની હવામાં સરદીનું પ્રમાણ વધારે હોવાને લીધે, તબીયતની ઉપર સારી અસર થતી નથી.

મે માસથી સપ્ટેમ્બર સુધી ચાર મહીના જે કેશ્મીરમાં વસ્વાટ કરવાની તજવીજ કીધી હોય, (અલખતાં જુલાઇથી આગ-સ્ટ શ્રીનગરમાં નહી વસવું, એ વાત ધ્યાનમાં રાખવી.) તો તેમ કીધાથી તબીયતના બાબમાં તંદરોસ્ત આદમીને મોટો લાભ મળી શકે. પણ તુરતના સાજાં થએલાએને, તેમજ એકાદ જુની બીમારી-વાલાંએને એવી ભલામણ કદીબી થઇ શકે નહી. તેમજ આ વાતબી ધ્યાનમાં રાખવી, કે નહાંના બચ્ચાંએને પણ ત્યાં લેઇ જવાં નહી, કેમકે પેટની એકાદ પીડાકારી તેમને લાગુ પડવાનો મોટો સંભવ રહે છે. આ પીડાકારી મોટે ભાગે ત્યાં વેચાતાં દુધને આ-ભારી હોય છે, કેમકે દુધાલાં દ્વારને જે ઓરાક આપવામાં આવે છે, તે ઘણોજ હલકા પ્રકારનો, અને ખરાબ હોય છે, તેમજ દુધમાં જે પાણી ભેળવામાં આવે છે, તે જેલમ નહીનું ગદલુ અને મલીનતાવાળું ખરાબ પાણી હોય છે.

લાં દુવાગીર.

* * *

L. R. C. P. & S.

પત્ર ૩૪ મું.

ડેલ્હાહિસી.



મારા સહુલાંણી મીત્ર

નખળી તખીયત અને તંદરોસ્તીને લાભકારક થઇ પડે, એવાં અનેક હવાવાલાં મથકો આપણા દેશમાં જે પડેલાં છે, તે માણેલું એક જાણીતું, આ પત્રને મથાલે આપેલાં નામવાલું, ‘ડેલ્હાહિસી’ના નામે જણાયલું મથક છે. કમનસીબે આ દીલખુશ ટેકડી મુંબઇથી એટલે લાંબે છેટે આવેલી છે, કે મુંબઇગિરાંઓ તેનો લાભ જેવો જોઇએ તેવો લેઇ શકતાં નથી.

ડેલ્હાહિસી એ એક પેહલી પંકતીનું, આખો હવાવાલું મથક છે. ફરીઆની સંપાતીથી લગભગ ૭,૭૦૦ શીટની ઊંચાઇએ ડેલ્હાહિસી આવેલું છે. એની ત્રણે ટેકડીઓ સુંદર જંગલોથી ઘેરાઇ ગએલી છે. સીમલા અને મસુરી કરતાં ડેલ્હાહિસીમાં શીયાળાની ઠંડી ઘણીજ ઓછી રહે છે.

ડેલ્હાહિસીની અતરાફમાં, ગંધકના અને ગરમ પાણીના ઝરા આવેલા છે. આખાં વરસમાં ૪૫ થી ૭૫ ઇંચ વરસાદનું પાણી સરેરાસ પડતું મપાય છે, પણ કોઇ વખત ૧૧૯ ઇંચ સુધી પણ વરસાદ પડે છે. ચોમાસામાં વાદલાં કે ધુમસ જેવું ઝાણું હોતું નથી, તેમજ જમીનના બંધારણની ખુબીને લીધે, ગમે એટલો વરસાદ પડ્યા છતાં, તુરતજ રસ્તા સુકાઇ ગએલા દેખાય છે. જુન માસમાં જાંયડામાં વધતાંમાં વધતી ગરમી ૮૯ ડીગ્રી જેટલી ગણાય છે, અને ડીસેમ્બર માસમાં તે ઓછામાં ઓછી ૨૮ ડીગ્રી મપાય છે. હીંચા સુખશાંતીના નીયમો

ઘણીજ સરસ રીતે અમલમાં મુકાયલા જણાય છે. ‘જ્ઞાન કુંડ’ નામની ટેકડી ઉપર આવેલા એક ઝરામાંથી, નહેર મારફતે, પુરતા જટામાં પાંણી મળી શકે છે. ડેલ્હાઉસી એક ઘણીજ મનોહર ટેકડી ગણાય છે. ગુરધન-નીડલ-રોકને નામે જણાયલી જગ્યા, બેશક ઘણીજ જોવા જોગ છે. હીયાં શીયાળામાં જેમ ઘણી ઠંડી પડતી નથી, તેમ ઉન્હાળામાં ગરમી પણ ઘણીજ નરમ પડે છે. હીંયાની હવા પુષ્ટીકારક, અને દીલખુશ છે, અને ખાસ કરી બચ્ચાંઓને તે વધારે માફક આવતી રહે છે. તાપની બીમારીમાંથી સાજા થયલાં દરદીઓને, નબળાં પડી ગએલાંઓને, તેમજ કામકાજના બોખથી ખખડી ગયલાંઓને ડેલ્હાઉસીની હવા આશીસ સમાન ગણાય છે. મુશ્કેલી ફક્ત એટલીજ છે, કે મુંબઈથી તે ધણે છેટે આવેલું છે.

લા૦ દુવાગીર.

* * *
L. R. C. P. & S.




પત્ર ૩૫ મું.

ડારજીલીંગ.



(નજરનોધ.)

મારા પ્રેમાળ મીત્ર 

ડારજીલીંગ ! ડારજીલીંગ ! ડારજીલીંગ !

ધણીક મનપસંદ, દીલ બહેલાવનારી, અને મનહરણ કરનાર આખો હવાવાલી જગ્યાઓ આ લખનારે હીન્દુસ્થાનમાં જોઈ છે, પણ તે સરવેમાં ડારજીલીંગની દીલદારીએ જે છાપ આ લખનારનાં મન ઉપર મારેલો છે, તે કદીખી ભુલાએ એમ નથી.

કલકત્તાથી ડારજીલીંગનો અજાએખ રસ્તો.

કલકત્તાનાં સીલદાહ સ્ટેશનથી આસરે ૪૦૦ માઇલને છેટે, ડારજીલીંગનું મથક આવેલું છે. કલકત્તાના નોર્થ-બેંગાલ-સ્ટેટ રેલવેના સીલદાહ સ્ટેશન ઉપરથી ઉપડી, ગંગા નદીને કીનારે આવેલું 'ડમુક-ડીયા ધાટ'ના સ્ટેશન ઉપર ઉતરી, એક સુંદર ન્હાંની સ્ટીમરમાં બેસી, ગંગા નદી બોળંગીને સાંમેના કીનારા ઉપર ઉતરવું પડે છે. ખાવા પીવાની સઘળી ગોઠવાણુ આ સ્ટીમર ઉપર મોબુદ હોય છે, અને ઉતાડ્યોને કોઈખી પ્રકારની અડચણુ પડતી નથી. આ દરીઆઈ સફર લગભગ એક કલાક સુધી ચાલુ રહે છે. નદીને કીનારે સ્ટીમર જઈ પુગતાંજ, ત્રણ-પ્રુટના ગેજ ઉપર બાંધેલી એક ખીજી રેલવેમાં મુસાફરોને ગોઠવાઈ જવું પડે છે, અને આગાડીમાં આખી રાત મુસાફરી કીધા પછી, સહવાર પડતાંજ હીમાલય પર્વતની તળેટી આગળ આવેલાં 'સીલીગુરી'

નામના સ્ટેશન ઉપર ઉતરી, ત્યાં મનમાનતી રીતે નાસ્તો કરી લીધા બાદ, એ ઝૂટના જેજ ઉપર બંધાયેલી 'હીમાલયન-ડારજીલીંગ રેલવે, નામની 'બાબા ગાડી'માં ડારજીલીંગ જવા માટે બેસવું પડે છે.

આ રેલ ગાડીમાં બેસી હીમાલય પરવતના ચઢાણ ઉપર જે મુસાફરી કરવી પડે છે, તે બેશક દુનીયામાં થતી મહાન મુસાફરીઓ માણેલી એક ગણાય છે. આ રેલવેના પાટા એવા નો વાંકદાર વળાણમાં પાહાડી રસ્તા ઉપર ગોઠવેલા છે, કે જાણે એક સાપ પેચદાર વળાણ લઈ રસ્તા ઉપર દોડતો હોય, એમ દેખાય છે. આ વળાણની ખુબી અને ડારજીલીંગ રેલવેની પાહાડી મુસાફરી, આજના જમાનામાં ઇજનેરી કળાની અદ્ભુત શક્તીનો આપણને ખ્યાલ આપે છે. કેટલેક ઠેકાણે તો આ 'બાબા રેલ,' ભયંકાર ઉંડી ખીણ અને ખોલની કીનારી ઉપરથી વળાણ લેઈ આગળ વધે છે, અને કેટલેક ઠેકાણે તો ઇચ્છે આઠના આંકડા ૪ પ્રમાણે વળાણ લેઈ, તે હીમાલય પરવતની છાતી ઉપર ચઢે છે. આ મુસાફરીની પુરેપુરી હકીકત આ પ્રસંગે લખાવી શકાય એમ નથી. પણ આખી મુસાફરી ગીચ પાહાડી જંગલમાં કરવી પડે છે, અને અવારનવાર ચાલાના બગીચા, મુસાફરોની નજરે ખદકે ખદકે પડતા રહે છે.

હીમાલય પરવતના મથકો ઉપર સહાસીક પારસીઓ

હીમાલય પરવતની આ પહાડી મુસાફરી પુરી કરી ડારજીલીંગના સ્ટેશન ઉપર જઈ પુગ્યે છીએ. આ આખી રેલવે લાંબન ઉપરના સઘળાં સ્ટેશન ઉપર, ખાનપાનના કંત્રાકટ કલકતાવાલા એક સહાસીક પારસી અહસ્થ, ડી. સૌરાયજીની કુંઠ ને હસ્તક છે, જેઓ પોતાના તાબા હેઠળ ચાલતાં સઘળાં સ્ટેશનોના રીફ્રેશમેન્ટ રૂમનો કારોબાર ચલાવવા માટે, પોતાની કામના જવાનોને નોકરી ઉપર લગાડ્યાથી, હીમાલય પરવતની આ મુસાફરી દરમ્યાન પારસી

ખીરાદરોના દરશન આ લખનારને થયા કરતાં હતાં. મી० દીનશાહ મોરાવજી પોતે બહુ લાયકીવાદા અને એવા તો સાલેસ અને સાદા સ્વભાવના ગ્રહસ્થ આ લખનારને માલમ પડ્યા છે, કે તેમની મુલકાતથી રાહત સાથ દીલ ખુશ થયું હતું. આ અદના સેવકની આખી મુસાફરી દરમ્યાન એવણની પરોણાગત માટે ખેશક એવણનો મારે ઉપકાર માનવો થયે છે.

ડારજીલીંગના જાણીતાં હોટલ.

ડારજીલીંગ, અંગાલ ઇલાકાનું પહેલાં નંજરનું ‘સેનિટરીયમ’ ગણાયે છે. આ આખું શહેર, પાહાડની કીનારી ઉપર વસાયલું છે. યુરોપીયોનાં અનેક મકાનો અને સુંદર રણીઆમણી ઇમારતોની હાર-અલંગાર લાગી છે. હીંચા ન્હાના ન્હાના ‘વીલા’ પણ ઘણા બંધાયેલા છે, અને તે સઘળા મોસમમાં મોટે ભાડે અપાય છે. દરેક ઇમારતનાં છાપરાં, ગાલવેનાઇઝ બોમ્બડના પત્રાંના હોવાથી તડકામાં જાણે રૂપાની થાળ ચમકતી હોય, એવાં દુરથી લાગે છે. ઉન્હાણાની મોસમ, અંગાલ ઇલાકાને લેફ્ટેનન્ટ ગવર્નર, મોટે ભાગે ડારજીલીંગમાં ગુજરે છે. ડારજીલીંગમાં કેટલાંક હોટેલો પણ છે. હીંચા રોયલ હોટેલને નામે જણાયલું હોટેલ, એક સહાસીક પારસી મી० ધનજીશાહ ખીલીમોરીઆની માલિકી હેઠળ ચાલે છે, અને પારસી મુસાફરો આ હોટેલનો મોટે ભાગે લાભ લેય છે. આ સાલ (૧૯૧૨) થી કલકત્તાના જાણીતા વેપારી પારસી લાઇ જમશેદજી કરાંમજી માદને ડારજીલીંગમાં બાંધેલી પોતાની આલીશાંન ઇમારતમાં એક નવું હોટેલ—સેન્ટ્રલ હોટેલ—કહાડયું છે.

ડારજીલીંગની આબોહવા.

ડારજીલીંગની સરેરાસ ઉંચાઇ દરીઆની સપાટીથી, ૭૧૬૯ ફીટ મપાયેલી છે. હીંચાં વરસાદ સરેરાસ ૧૨૦ ઇંચ પડે છે.

કેંઈ કેંઈ વરશે વરસાદ ૧૫૦ ઇંચ સુધી પડે છે. વરસાદ કાંઈ ચાલુ પડ્યા કરતો નથી, પણ વચમાં કેટલાક દીવસો સુધી ખાંચો પણ ખાઈ જાય છે. ડારજીલીંગની જમીનનું કુદરતી અધારણ એવું છે, કે મોટામાં મોટો વરસાદ પડ્યા પછી, જમીન તુરંતજ સુકાઈ ગએલી હોય, તેવી સુકી થઈ જાય છે. તોપણ હવામાં ભીનાસનું પ્રમાણ વૃદ્ધિ રહે છે, અને ખાસ કરી ચોમાસામાં જ્યારે ધુમસ પડે છે, ત્યારે સરદીનું જોર હવામાં વધારે રહે છે.

ડારજીલીંગમાં વસ્તી જુદી જુદી જાતના લોકોનું વર્ણન.

જુલાઈ માસમાં વધતામાં વધતી 'ટેમ્પરેચર' ૭૦, ડીગ્રી મપાયે છે. મે માસમા ૬૦ ડીગ્રી, અને ડીસેમ્બરમાં પરં ડીગ્રી જેટલી ટેમ્પરેચર મપાયે છે. એજ માસમાં ઓછામાં ઓછી, ૫૯, ૫૧, ૩૯ ડીગ્રી, અનુક્રમે જણાય છે. સુખશાંતીના નીચમોની-ગટર વીગેરેની-ગોડવણો-પણ કેંઈ કેંઈ ઠેકાણે તારીફ લાયક રીતે કાઢેલી જણાય છે. અગાઉ પાણીની ઘણી તાંણ હતી, પણ હાલમાં મોટા જઠામાં જેટલું જોઈએ તેટલું સોણું પાણી મળી શકે છે. એ ગોડવણો પાછપ મારફતે કરવામાં આવી છે. હીયાં વેલાતી વનસ્પતી મોટે ભાગે સારા જઠામાં ઉગે છે. દર રવીવારે બજાર ભરાય છે. એ વખતનો દેખાવ ઘણોજ જોવા લાયક થઈ પડે છે. એ વખતે ભુતીયા, પાલારીયા, લેપછા, નેપાલીસ અને સીયામીસ વીગેરે જાત જાતના લોકો ભેગાં મળે છે.

તેઓના ચહેરા મંગોલીઅન લોકોના જેવા ચપટા અને પોણાયા, અને તેમની આંખો મોટી હોય છે. તેમના ગાલના ઢીયાં બહાર નીકળી આવેલાં દીસે છે. કદમાં તેઓ સવાપાંચથી સાડાપાંચ ફીટ જેટલા કદાવર અને ઉંચા, તથા પહોળી છાતીવાલાં હોય છે. તેમના પગનાં ટેટાં કઠણું અને અસાધારણ ભરેલાં દેખાય છે. મરદોના ચહેરા ઉપર બાલની કાંઈ પણ નીશાંણી જણાતી નથી. તેમની સ્ત્રીઓ

પણ કદમાં મરદોનો જેવી મરદાંના દેખાય છે, અને તેઓ પોતાના માથાંના બાલના બે ચોટલા (pig tails) વણી પીઠ પાછલ લટકતા રાખે છે. મરદોના જેવીજ તેઓ બળમાં બળવંત હોય છે, અને મરદોના જેટલોજ ભાર, તેઓ પોતાની પીઠ ઉપર કે માથાં ઉપર આસાનીથી ઉંચકી શકે છે. મરદો તેમજ ઓરતો, કદમાં તેમજ પહોરવેસમાં અને ઘાટઘટમમાં એકબીજાને એટલાં બધાં તો મળતાં આવે છે, કે પરદેશીઓ એક ઓરતને મરદ તરીકે, યા એક મરદને ઓરત તરીકે ઓળખવાની હંમેશાં ભુલ કરે છે, પણ તેઓ ફક્ત પોતાના બાલની ચોટલીઓથીજ પીછાની શકાય છે.

ભુતીયા અને લેપછા સ્ત્રીઓની રીતભાત.

હીંયાંના બાળકો, તેમજ મરદો અને ઓરતો, પોતાની જાંઘીમાં એકજ વખત અંધોળ કરતાં હોય, એમ મુસાફરોને લાગે છે. બાળકોના પગ જ્યારે ઘણાજ ગંદા અને કદીબી નહીં ધોયલા જેવા દેખાય છે, ત્યારે શું નહાંના કે મોટાં સઘળાંઓના ગાલ ઉપર બે ગોલાબના ફુલ બાણે ઉગી નીકળ્યાં હોય, યા તો તેઓના ગાલો ગુલાબી રંગથી રંગેલા હોય, એવા લાલમલાલ દેખાય છે. બાળે બાળે સ્ત્રીઓ દેખાવલી અને ઘટમારી હોય છે. કામળી સ્ત્રી નીતી અને અનીતી વચ્ચે શું ફરક હોય છે, તે જવલેજ સમજે છે. ઉત્તર તરફ હિમાલય પર્વતોની હારમાળા નજરે પડે છે, જેમાં કીનચીનજા અને માં ઉન્ટ એવરેસ્ટ મુસાફરોતુ ધ્યાન ખેંચી રહે છે. કીનચીનજાની ઉંચાઈ ૨૮૧૦૦ ફીટની ગણાઈ છે. માં ઉન્ટ એવરેસ્ટની ઉંચાઈ ૨૯,૦૦૦ ફીટ લેખાઈ છે.

ડારજીલીંગના ચોમાસાંની હુકીકત.

જીન માસમાં ચોમાસાંની શરૂઆત થાય છે, અને સપ્ટેમ્બર સુધી હવામાં ફેરફાર થતો રહે છે. હીંયાં તુફાન જવલેજ થાય છે. મારચથી મે માસ સુધી ડારજીલીંગની હવા, વેલાત જેવી બની રહે છે. મેથી

અકટોઅર સુધી વરસાદ વરસે છે. એ વરસાદ કાંઈ મોટો તેમજ જોરમાં વરસતો નથી, પણ ધીમે અને ચાલુ વરસતો રહે છે, અને તે વખતે પડતા ધુમસ અને સરદીથી બચવા માટે, જે સાધારણ ઇલાજો લીધા હોય, અને શરીર તથા પેટેડવાના કપડાં અને સુવાના બીજાનાને સુકાં રાખવાની તાકીદ રાખી હોય, તો તેથી કાંઈ જાણવા જોગ નુકસાન થતું નથી.

અકટોઅરથી ફેબ્રુઆરી સુધીની મોસમ ઘણીજ દીલખુશ, સુરજથી પ્રકાશતી, અને તાંનને રાહત આપે એવી બને છે. રાતો ઠંડી પસાર થાય છે. કોઈ કોઈ વખત ઠાર પડે છે. શીયાળામાં બરફ પડે છે; પણ સીમલા જેટલું બરફ ડારજીલીંગમાં પડતું નથી. કોઈની રીતે જોતાં શીયાળો ડારજીલીંગમાં નહીં સહેવાય એટલો કડક હોતો નથી.

ડારજીલીંગની હવા કેવાં દરદીઓને માફક આવે છે.

મુસાફરોને ચેતવણી.

હવાના ફેરફાર માટે, નીચેથી આવેલાં નળણી દેહવાલાં ભુલકાંઓને, હીયાંની હવા ઘણીજ વખાણવા જેવી રીતે માફક આવે છે, અને ચોમાસામાં પણ તેઓ લાલ ચણોદી જેવાં સુખ અને આસુદાં બને છે. બચ્ચાંઓને લાગુ પડતાં દરદોનું હીયાં નામ નીશાંણ જણાતું નથી. મોટાં માણસને લાગુ પડેલાં કેટલાંક દરદો પણ હીયાંની આબોહવાથી સાળાં નથાય છે. મેલેરીયા તાવ આ ટેકડી ઉપર જણાતી નથી. તાવના દરદીઓ હીયાંની હવાના પ્રતાપે જલદી સાળાં થઈ જાય છે. સરદીના કારણે જે જે દરદો આદમીઓને લાગુ પડે છે, તે હીયાં ઘણાજ જવલે માલમ પડે છે. ડાયરીયા, હીયાં સાધારણ નથી. આદમીઓને સલખમ, સરદી અને ખાંસી જે કે શીયાળામાં કોઈ કોઈ વાર તેમની બેદરકારીથી લાગુ પડે છે, પણ

તેમાંથી કોઈથી જાતનું ગંભીર પ્રકારનું છાતીનું દરદ લાગુ પડવાની ધાર્તી રહેતી નથી. હાફળનું દરદ, માથાનું દરદ, તેમજ હાર્ટના દરદવાલાંઓને હીયાંની હવાથી ફાયદો થવાનો સંભવ હોતો નથી. નાજુક અને નબળી દેહવાલાંઓ, જેઓ ઠંડીની મોસમમાં ઝરજીલીંગ જવા ચાહતાં હોય, તેઓને ચેતવણી આપવા માટે આ તકે લખવું પડે છે, કે તેઓએ એકદમ પેહલાં ઝરજીલીંગ જવું નહીં, પણ ઝરજીલીંગની હુદ્ડળ આવેલાં કરસ્યોંગ નામના સ્ટેશન ઉપર પહોંચ્યાં ઉતરી. થોડા દીવસ ત્યાંજ રહેવું, અને ત્યાર બાદ તેઓએ ઝરજીલીંગ જઈ વસ્તુ.

ઝરજીલીંગમાં નજરનોંધ લેવા લાયક ઘણીજ બાબતો મળી આવે છે. ખાસ કરી ચાહના ખેતરોની ભેટ લેવાની સેહલાણીઓને લલામણુ થઈ શકે છે. હીયાંના લોક જેવા દેખાવમાં કુર અને વીકાળ લાગે છે, તેવાં તેઓ કામે કુર કે વીકાળ હોતાં નથી. પહેલી નજરે જોતાં, મુંબઈના લોકો તેમને ખવીસ જેવાં ધાતકી ગણે, પણ તેમની ખુબી અને ખાસીઅતનો અનુભવ લીધા પછી, તેઓને માટે બાંધેલા વીચાર ફેરવવા પડે છે. દરેક માણસ પોતાની કમરમાં એકાદ લાંબો જાંબીઓ કે બરછી યા છુરી ધાલીને ફરે છે, અને તેનો દેખાવ જોતાં અંજાણાંઓ હેબતી જાય છે, કે તેઓ કોઈ લુટારા કે ખુની હશે; પણ તેઓ કદીથી ટાંટો કે ફેસાદ કરતા નથી. દરેક સ્ત્રીના આંગ ઉપર, તેણીની ગુન્નસના પ્રમાણમાં સુંના રૂપાના દાગીના લાધેલા જણાય છે, પણ કોઈથી લુટાવાની કે ચોરાવાની ફરીયાદ કરતું નથી. સ્ત્રીઓ રવભાવે હસમુખી અને ખવાસે અતી ભલી માલમ પડે છે. તેઓ મસ્કરી કે મજાકમાં કાંઈથી અપમાન માની લેતી નથી. ભુતીયા અને લેપછા સ્ત્રીઓની સંસાર રીતી નીતી વીચીત્ર અને જાણવા જોગ છે, છતાં આ પ્રસંગે તે લખાવી શકાતી નથી.

ભુતીયા સ્ત્રીઓની રીતભાત.

ગરજીંગમા દર રવીવારે ભરાતાં બજારનો દેખાવ અને ત્યાંના કામકાજની રીત એક વખત જોયા પછી, તે ભુલી જવાય એમ નથી. પાંચ પૈસે મુખી વરગની ભુતીયા સ્ત્રીઓ હંમેશાં રવીવારના બજારમાં નજરે પડે છે. આ સ્ત્રીઓના કદ લગલગ સાડાપાંચ ફીટ ઉંચાં હોય છે, અને તેઓ ખુશ મીઠજવાલા ચેહરા સાથે ફરતી યા માલ વેચતી માલમ પડે છે. દરેક ઓરતનાં ગલાંમાં પરવાલાં અને શીરોબની બનાવેલી લાંબી બી સાંકળીઓ પેહડેલી દેખાય છે. કાંનમાં કાંન તુટે એવાં ભારી સોના રૂપાના ચારથી પાંચ ઇંચ લાંબાં લાંબાં કુંડો પેહેલ્યાં હોય છે, અને કંમર અને બાજુ ઉપર પણ તેવીજ ચીજો બાંધેલી નજરે પડે છે. ભુતીયા અને લેપછા, તેમજ હલકા વરગની નેપાલીસ સ્ત્રીઓને દારૂ પીવાનો મોટો શોખ રહે છે, અને ઘણીક વાર તેઓ છાકટ હાલતમાં પણ નજરે પડે છે. ભુતીયા સ્ત્રીઓના ગાયનોના સુરો, મોટે ભાગે હીંદુસ્થાની ગગોને મળતાં જણાય છે. સ્ત્રીઓના અવાજ ભરેલા, મજબુત અને સુરીલા માલમ પડે છે, અને સ્ત્રીઓ જ્યારે ભેગા અવાજે ગાયન કરે છે, ત્યારે કામળી રીતે તે કંટાણો ઉપજે એવું આપણને લાગતું નથી.

ગરજીંગની આ ઉડતી નજર નોંધ વાંચક મીત્રોએ સંપૂર્ણ અધુરી સમજવી. આ સુંદર આળો હવાવાલાં મથકનો એક અતી ટુંક હોવાલ જો રજુ કીધો હોય, તો આ આખાં પુસ્તક જેટલી જગ્યા તે માટે રોકવી પડે. એટલાં માટે થોડી ઉપર ટપકેની વીગતો અત્રે ટપકાવી લેઈ, તે ઉપર સંતોશ પકડવો પડે છે.

લાંબા દુવાગીર.

* * *

L. R. C. P. & S.

પત્ર ૩૬ મું.

મરી અને મસુરી.



મારા માનવંત સ્નેહી

હિન્દુસ્થાનમાં પોતાની આબોહવાની ખુબી માટે જણાયલી અનેક ટેકડીઓ માંહેલી એક, ‘મરી’ને નામે જણાયલી ટેકડી છે. આ મશહુર ટેકડી હિમાલય પરવતના પશ્ચીમ તરફના છેડા આગળ આવેલી છે. આ રળીઆમણી ટેકડીની ખંને બાબુએ જોલમ અને સીંધુ નદી વહે છે. રાવલપીન્ડી, જેનું ઢુંક નામ ‘પીન્ડી’ કહેવાય છે, ત્યાંથી મરી જવાય છે. રાવલપીન્ડીથી સુમારે ૩૯ માઇલને છેટે, મરીનું મથક આવેલું છે. આ ૩૯ માઇલ, રાવલ પીન્ડીથી ટાંગા મારફતે આઠથી દસ કલાકમાં જવાઈ શકાય છે.

મરીની આબોહવા વીશે.

દરીઆની સપાટીથી, મરી લગભગ ૭૫૦૦ ફીટની ઉંચાઈએ આવેલું મથક છે. હવાના ફેરફાર માટે જો કે આ મરીનું મથક ઘણુંજ મનમાનવું છે, પણ ત્યાં પડતી ઢંડી ઘણીજ કડક હોવાને લીધેજ, ઘણાકોને તે પસંદ પડતું નહીં હોય, એ બનવા જોગ છે. મરીને મથાળે પુગતાં જે રમણીય દેખાવ નજરે પડે છે, તે બેશક વખાણવા જોગ છે. ટેકડીને મથાળે પશ્ચીમથી પુર્વ સુધી એક સીધી લીટીમાં, ત્રણથી ચાર માઇલ લાંબી મકાંનોની અલગાર લાગેલી જોવામાં આવે છે. આ ટેકડી પીન્ડી વ્યુ (Pindee View) ને નાંમે ઓળખાય છે, અને તેનો બીજો છેડો, કેશ્મીર-પોઇન્ટ (Cashmir Point) ને નામે જણાયેલો છે. ટેકડીની સરવેથી નીચાણમાં આવેલી ટોચ ‘ઑક્ષફર્ડ હીલ’ (Oxford Hill) ને નામે જણાયલી છે. આ ઑક્ષફર્ડ હીલની

ઉંચાઈ ૬,૫૦૦ ફીટ ગણાયલી છે. હીયાં આખાં વરશમાં સરેરાસ વરસાદ ૬૦ ઇંચ પડે છે. હીયાંની હવા મોટે ભાગે હંમેશાં સુકી (dry) રહે છે. એપ્રીલથી સપ્ટેમ્બર સુધી મરીની ટેમ્પરેચર સરેરાસ ૬૮ ડીગ્રી જેટલી નોંધાય છે, અને અક્ટોબરથી નવેમ્બરની વચ્ચે ૪૮ ડીગ્રી મળાય છે.

હીયાંની ધરતીની બનાવટમાં લોખંડ, ચાક અને ચુનાનો મોટો ભાગ મળેલો માલમ પડે છે. હીયાં સુખશાંતીનાં ધોરણ ઉપર સાદ્ધ્યાન અપાયલું જણાય છે. ખુદરતી ઝરામાંથી પાણી જેટલું જોઈએ તેટલું રહેવાસીઓને પુરતા જઠ્ઠામાં મળી શકે છે. એ ઝરાઓની સારી રીતે સંભાળ રાખવામાં આવી છે, કે જેથી પાણીનો કોઈપણ રીતે ખીગાડો થઈ શકે નહીં. ખુદ ટેકડી ઉપર વનસ્પતી કે તરતરકારી બીજકુલ ઉગતી નથી, જે કે બટાટા અને બીજી કેટલીક જાતની તરકારીઓ ઝડપથી ઉગી નીકળે છે. ટેકડીના ઉત્તર તેમજ પશ્ચીમના છેડા તરફ નજર કરતાં, ઓક અને દેવદાર તથા ચેરટનટ વીગેરેના ઝાડો નજરે પડે છે. દક્ષીણ અને પૂર્વ તરફનો ભાગ બીજકુલ ઝાડપાન વગર ખોડોખોડો દેખાય છે. ફરવા હરવા માટે મરીની ટેકડીની ઉપર સારા રસ્તા બનાવેલા છે, અને કેટલેક ઠેકાણેના મનહર દેખાવો દીલહરણ કરે એવા સુંદર લાગે છે.

મરીની હવા કેવાં દરદીઓને લાભકારક થઈ પડે છે.

મરીની આબોહવા એવી છે, કે ત્યાં ચોમાસામાં પણ રહેવાઈ શકાય છે, કેમકે બીજી ટેકડીઓ સાથે સરખાવતાં હીયાં આખા ચોમાસામાં ધણેજ થોડો વરસાદ પડે છે. આ સમયને લીધે ચોમાસામાં ત્યાંના ગીરીનીવાસીઓને કાંઈ ધણી મુશ્કેલી વેઠવી પડતી નથી. જોકે ચોમાસામાં થોડો ધુમ્મસ અને સરદી હોય છે, પણ તેનો ધલાજ કીધાથી, તે મુશ્કેલી ઝટ દુર થઈ શકે છે. ગરમીની મોસમમાં, એટલે મે અને જુન માસમાં, સુરજ બહુ જોરથી તપે

છે, અને કાંઈ કાંઈ વાર હવા ઘેરાયલી દીસે છે. ઠંડીની મોસમમાં બરફ પડે છે, અને બરફની સાથે પુર્વ દીશા તરફથી પવન પણ ઝુકવા માંડે છે, પણ સામાન્ય રીતે હવા તાજગી બક્ષે એવી રહે છે. માર્ચ માસમાં તુફાન સાથે કરાંતો વરસાદ ઝરમર પડે છે. એપ્રિલ માસમાં હવા બહુજ દીવખુશ અને પમરાટભરી બને છે. મરીની ટેકડીના ઉપલા ભાગ તરફ જેટલો પવન જોરથી ઝુકે છે, તેટલો પવન તેના નીચલા ભાગ તરફ ઝુકતો નથી.

મરીની આબોહવા, હાટ, લીનર, કીડની તેમજ ફેફસાં વીગેરેના દરદીઓ (organically diseased persons) ને માફક આવતી નથી એ ધ્યાનમાં રાખવું. પણ એ સીવાય ખીન્નાં અનેક દરદીઓની તબીયતને તે ક્ષાયદાકારક થઈ પડે છે. બચ્ચાંઓ, તેમજ ન્હાંની ઉમરના છોકરાંઓ ઘણી સારી રીતે રહી શકે છે. હોવાંની હવાથી બચ્ચાંઓને લાચ પડતાં દરદીઓમાં ગોવર, હડકીની ખાંસી (hooping cough), સાદી ખાંસી, ('બ્રોન્કાઇટીસ') થવાનો કાંઈક સંભવ રહે છે. એટલાં માંડે ઠંડીના દીવસોમાં, બચ્ચાંઓને જે સાંજના બાહાર ફરવા મોકલ્યાં હોય, તે સુર્ય અસ્ત પામવા આગમજ તેઓને ઘરમાં લાવવાની ખાસ તાકીદ કરવી, અને ગરમ કપડાંમાં તેમને હંમેશાં ડાપેલાં રાખવાં, તથા ગરમીના દીવસોમાં જે બચ્ચાંઓને સહવારના ફરવા મોકલ્યાં હોય, તે ૭-૮ વાગ્યામાં તેમને ઘરે લાવવાનો ખાસ હુકમ કરવો.

મરીમાં કેટલાંક હોટેલ હોવાથી સેહલાણીઓને આઝી અડચણ વેઠવી પડતી નથી.

મસુરી.

મસુરીના રસ્તો.

તબીયતના સુધારા અરથે, આપણા દેશમાં આરોગ્યવર્ધક આબોહવાના મથકોની જરાખી ખુટ કે ખોટ હોય, એમ

જણાતું નથી. આગલ જણાવ્યું છે તેમ, હીન્દુસ્થાનના ત્રણે ધલાકા માણેલા દરેક ધંધાકાની સગવડ માટે, કુદરતે ગોયા આરોગ્ય વર્ધક આમોહવાની ટેકડીઓ ઉભી કરેલી હોય, તેમ તે મળી આવે છે. મરીની સુંદર ટેકડી પછી, દેશના છેક ઉત્તર ભાગ તરફ મસુરીને નામે જણાયલી જાણીતી ટેકડી આપણું ધ્યાન ખેંચે છે. મસુરીનું મથક હીન્દુસ્થાનમાં બહુ જુનું આરોગ્યવર્ધક મથક ગણાય છે. દહેરાદુનના સ્ટેશનથી રાજપુર થઈ ટકુ, યા ડાંડી મારફતે મસુરી જવાય છે. મુંબઈથી મસુરી ૧૧૨૭ માઇલને લાંબે છેટે આવેલું હોવાથી, મુંબઈગરાઓ આ રળીઆમણી ટેકડીનો લાલ લેઈ શકે એ અશક્ય લાગે છે; છતાં ધણાક સહેલાણીઓ આજે પણ એ ટેકડીની ભેટ લેતા જણાય છે. મસુરીમાં હોટેલ તેમજ વસ્વા માટે બંગલાઓ સહેલથી મળી શકે છે.

મસુરીની મોસમ અને ગરમી ઠંડી.

મસુરીની સરેરાસ ઉંચાઇ, દરીઆની સપાટીથી ૬,૫૦૦ થી ૭૪૩૨ ફીટ જેટલી જુદીજુદી ટેકડી ઉપરથી માપવામાં આવેલી નોંધાય છે. હીયાં વંધતામાં વધતો વરસાદ ૭૫ ઇંચ નોંધાય છે. હીયાં ચોમાસાની શરૂઆત ગગડાટ અને તુફાન સાથે, જુન માસથી શરૂ થાય છે, અને સપ્ટેમ્બર માસની અધવચે ચોમાસું ખતમ થાય છે. ઉન્હાળામાં મે માસની આખરીને પ્રસંગે ૮૦ ડીગ્રી જેટલો પારો થરમો-મીટરમાં ચઢે છે. શીયાળામાં જાન્યુઆરી માસમાં ઓછામાં ઓછી ઠંડી ૩૨ ડીગ્રી જેટલી નોંધાય છે. શીયાળાની આખર થતી મોસમ પ્રસંગે, વારેઘડીએ ખરફના કરાંતો વરસાદ પડે છે.

મસુરીમાં પીવાનું પાણી સોજું અને પુરતું મળે છે. તો પણ બજારની પડોસમાં આવેલાં નાળાં તેમજ ઝરા માણેલા પાણીનો ઉપયોગ કરવાની ખીલકુલ ભલામણ થઈ શકતી નથી, કેમકે ત્યાંના પાણી પડોસમાં આવેલાં

મકાંતોથી, તેમજ નજદીકમાં વસ્તાં લોકોથી બચવાનો મોટો સંભવ રહે છે. ટેકડીની ચારે તરફથી દીલપસંદ દેખાવો હંમેશાં નજરે પડતા રહે છે. ઉત્તર તરફ પવીત્ર હીમાલયન પરવતોની ચારે માસ બરફમાં ઢંકાયેલી હારમાળા, દક્ષીણ તરફ જોતાં દુરથી દેહરાદુનના પાહાડી દેખાવો, અને પાર વીનાની લંબાઈવાળા હીંદુસ્થાનના પ્રખ્યાત રણ નજરને ઝકક કરે છે. મસુરીની હવા ઘણીજ વખાણવા લાયક ગણાઈ છે. તેની ખાંભી ફક્ત એટલીજ છે, કે તે ઢંગ વીનાની છે, કેમકે તેને બદલાઈ જતાં વીલંબ લાગતો નથી. મસુરીની હવા માટે કહેવાય છે કે:- “મસુરીની ગરમી કાંઈ ગરમ હોતી નથી, અને મસુરીની ઠંડી કાંઈ ઠંડી હોતી નથી.” હીયાંના શીયાળાની ઠંડી ઘણીજ પુખ્તીકારક લેખાય છે. અનુભવીઓના મત પ્રમાણે હીમાલય પરવતોની સઘળી ટેકડીઓમાં મસુરીની આબોહવા સરવેથી વધારે સુંદર, અને સરવેથી વધારે પસંદ કરવા જેગ છે.

મસુરીની હવાથી, કેટલાંક દરદો ઉપર થતી અસર.

- રીમીટન્ટ, અને ઇન્ટરમીટન્ટ તાવની ખીમારીવાલાંઓને મસુરીની આબોહવાથી મોટો ફાયદો થવાની વકી રહે છે. બદલજમીની પીડાકારી, જે ‘ડીરપેક્શ્યા’ને નામે જણાયેલી છે તે; સામાન્ય નબળાઈ, જેને આપણુ *General Debility*, કહીએ છીયે તે; તથા કોઈ કારણથી શરીરની શક્તિ બળહીન થઈ ગઈ હોય, અને તખીયત ખખડી ગઈ હોય, વીગેરે ખીમારોને મસુરીની આબો હવા એશક બળવર્ધક થઈ પડે છે. મસુરીની ટેકડીના દક્ષીણ તરફના ભાગ ઉપર વસ્વાટ કીધાથી, ખઈના રોગની શરૂઆતવાલાં દરદીઓને, તેમજ રૂમેટીઝમની પીડાકારીવાલાંઓને ઘણોજ ફાયદો થાય છે. પણ લીવરની ખીમારીવાલાંઓને તથા પેટના મરજવાલાંઓને, હીયાંની હવા માફક આવતી નથી. કોઈ કોઈ વાર મસુરીમાં ‘ડાયરીયા-’ નો મરજ લાગુ પડે છે, પણ એના જેટલી ઉંચી ખીજ ટેકડીઓ

સાથ સરખાવતાં, તે ધણીજ ઝોઝાં પ્રમાણમાં થાય છે. વળી હાર્ટનાં દરદવાજાંઓને પણ હીંયાની હવા માફક આવતી નથી, અને એવી ખીમારી સુધરવાને બદલે ઉલટી બગડવાનો સંભવ રહે છે.

બચ્ચાંઓને, તેમજ ન્હાંની ઉમરના બુલકાંઓને મસુરી દુલદુલ જેવાં બનાવી આપે છે. તેમજ બચ્ચાંઓને લાગુ પડતાં લગભગ સઘળાં દરદો ઉપર, હીયાંની આળોહવા ધણીજ સારી અસર કરે છે. તેમજ બચ્ચાંઓને થતો પેટનો મરજ, સસની, કફ, ખાંસી વીગેરે છાતીનાં દરદો, જે બાજે વખત ટેકડીઓ ઉપર ખાસ લાગુ પડતાં કહેવાય છે, તે સઘળાં—હીયાંની ઢંગધણ વગરની હવા હોવા છતાં—સેદજ સંભાલ લીધાથી જેમ લાગુ પડતાં અટકે છે, તેમજ લાગુ પડેલાં એવાં દરદો સાગ્ન પણ થવા પામે છે.

લાંબુ દુવાળીર.

* * *

L. R. C. P & S.



પત્ર ૩૭ મું.

નીલગીરીની ટેકડીઓ.



સદા મેદરઆન મીત્ર,

સરવે આખો હવાવાલી હીન્દી ટેકડીઓમાં નીલગીરીની ટેકડીઓ, સરવે ઉપર પહેલા પ્રકારની સરસાઇ ભોગવે છે. એશક એ ટેકડી-ઓને ટેકડીની રાંણીનું નામ જાગે છે. નીલગીરીની સઘળી ટેકડીઓ દેખા-વમાં જીરુ રંગની છે. નીલગીરીનો અર્થ એવોજ થાય છે. નીલ=જીરુ, અને ગીરી=પાહાડ; યાને જીરુ રંગના પાહાડો. મદરાસ ઇલાકામાં વસ્તાં યુરો-પીયનો અને માલેતુગ્ગર દેશીઓને માટે, આ નીલગીરી હવા ખાવાનું એક પેહલી પંકતીનું મથક ગણાય છે. મદરાસથી થોડેક છેટે આવેલાં 'મેટાપલઇયમ' સ્ટેશને થઇ, નીલગીરી જવાય છે. મેટાપલઇયમ મદરાસથી ૩૫૦ માઇલ દુર આવેલું છે, અને ત્યાં આવવા જવા માટે, મદરાસના સ્ટેશન ઉપરથી મદરાસ રેલવે મારફત જવાઇ શકાય છે.

કુતુર.

નીલગીરીના ત્રણ પાહાડી મથકો, હવાના બાજમાં એકએકને બુલાવે એવાં છે. તે માહેલું પેહલું કુતુર, બીજું વેલીંગટન, અને ત્રીજું ઉટાકામંડને નામે મશહુર છે. એ ત્રણ માહેલાં કાઇનીબી મુલાકાત, મેટાપલઇયમને રસ્તે લેવાઇ શકાય છે. મેટાપલઇયમથી ઉટાકામંડ, ૩૨-૩૩ માઇલને છેટે આવેલું છે, પણ તે આગમજ કુતુર, અને વેલીંગટન વચમાં મલે છે. મેટાપલઇયમથી નીલગીરીના

પાહાડની તળેટી ૬ માઇલ છેટે;

પાહાડની તળેટીથી કુનુર ૧૫ માઇલ છેટે;
 કુનુરથી વેલીંગટન ૩ માઇલ છેટે;
 વેલીંગટનથી ઉટાકામંડ ૮ માઇલ છેટે છે.

કુનુરની આબો હવાની હકીકત.

કુનુરની ઉંચાઇ, દરીઆની સપાટીથી ૬૫૦૦ ફીટ છે. હીયાં બે હજારથી વધારે યુરોપિયન લોકો વસે છે, અને લગભગ પાંચ-છ હજાર દેશી વતનદારો રહે છે. ગીરીનીવાસીઓ માટે જોઇની સરવે પ્રકારની સાંમઝી હીયાં મળી શકે છે. કુનુરની હવા ઘણીજ દીલ પસંદ હાંકવાલી છે. ઉટાકામંડ કરતાં કુનુર, કેટલીક બાબતમાં ચલ્લે છે.

કુનુરમાં ઉન્હાળામાં ૭૦ ડિગ્રી જેટલી ગરમી પડે છે, અને રાત્રિ કોઇ કોઇ વખત, ૬૦ ડિગ્રી જેટલી ગરમી રહે છે. શીયાળામાં ૬૦ થી ૬૨ ડિગ્રી જેટલી ઠંડી પડે છે. ચોમાસામાં વરસાદ પણ બહુ ઓછો પડે છે. આખાં ચોમાસાની મોસમ દરમ્યાન સરેરાસ વરસાદ ૫૫ ઇંચ પડે છે.

હીયાંના ચાહા અને કાશીના ખેતરો જોવા લાયક છે. ફળોમાં વેલાતી પેર અને પ્લુમનો પાક વીશેષ જણાય છે. ચોમાસામાં દીલપસંદ પાંણીના ધોધ ત્યાં ત્યાં વહેતા નજરે પડે છે, અને કેટલાક તો ૪૦૦ ફીટની ઉંચાઇથી પડતા દેખાય છે. સઘળા ધોધમાં ‘કથેરાઇન વોટર-ફોલ’ ને નામે જણાયલો ધોધ જોવા લાયક છે.

વેલીંગટન.

કુનુરથી બે ત્રણ માઇલને છેટે વેલીંગટનની દીલપસંદ ટેકડી આવેલી છે. વેલીંગટન હીલની ઉંચાઇ, દરીઆની સપાટીથી લગભગ ૬,૧૦૦ ફીટ ઉંચી નોંધાયલી છે. મદરાસના સરકારી સીપાહોનો પડાવ આ ટેકડી ઉપર નખાય છે. હીયાંની આબોહવા ઘણીજ

વખાણવા લાયક છે. ઇંગ્લેન્ડ સરકારના લશ્કર માટે હીયાં કેટલીક બરાખો બાંધેલી છે. વનસ્પતીની પેદાયશ હીયાં ઘણીજ વખાણવા જોગ થાય છે. હીયાંની જમીનના પટેટા ઘણાજ વખણાય છે. મુખ્ય તરકારીઓમાં કાલીફલાવર, ટોમેટો, ગ્રીન પીસ, ખીત્સ, ગાજર, રાતી અને સુફેદ રાસપખેરી વીગેરે એસુમાર ખીજ અનેક જાત ઉગી શકે છે.

ઉટાકામંડ. ઉટ્ટી !

સરવેથી ઉંચાણમાં, નીલગીરીની જાણીની ટેકડીની રાણી, ઉટાકામંડ ઉમેલી દેખાય છે. યુરોપીયનો, આ ટેકડીને લાડમાં ‘ઉટ્ટી’-ને નામે ઓળખે છે. દરીઆની સપાટીથી એની ઉંચાઈ ૭,૨૨૮ ફીટ જેટલી મપાયેલી છે. હીયાં પંદર હજાર આદમીની વસ્તી છે, જેમાં ૩૦૦૦ થી ૪૦૦૦ હજાર ક્રીસ્ચિયનો, તેમાં સુમારે ૬૦૦-૭૦૦ યુરોપીયનો વસે છે. ઉટ્ટીનો દેખાવ ઘણોજ દીલ બેહલાવનારો છે. આ જલુરંગની ટેકડીની સીફત કરવા કરતાં, તેનો ખરો ખ્યાલ નજરે જોયા વીના આવી શકે એમ નથી. ફળ-ફળાદી, અને વનસ્પતીની પેદાયશ હીયાં પણ વીશેષ માલમ પડે છે. હીયાંનાં જોવા લાયક ફેકાણાંઓમાં બોર્ટનીકલ ગારડન, આરેન્જ-વેલી, માઇશોર ડીચ (Mysore Ditch) હોઆર્ટ-પાર્ક, અને કેટલાક પાણીના ઘાત વીગેરે છે. હીયાંના રસ્તા ઘણાજ સુંદર બનાવેલા છે, અને રસ્તાની બાજુએ, ઓસ્ટ્રેલીઆથી મંગાવેલાં સુંદરના આડોની હારો લગાડેલી હોવાથી, રસ્તાની સડકની રોણુકમાં વીશેષ વધારો થયેલો લાગે છે. નીલગીરીના પાહાડોની અનેક પેદાયશોમાં સાગ અને સીસમના આડો, તેમજ સુખડ, દેવદાર, અને યુકેલીપટસના આડો તથા તજ અને અનેક જાત તથા અનેક રંગના ફુલોના આડો ઉગી નીકળેલાં દેખાય છે.

ઉટાકામંડની આબોહવા અને પેદાયશની હકીકત.

જંગલી જનવરોની પેદાયશ નીલગીરીના પાહાડો ઉપર કાંઈક વીશેષ જણાય છે. અને તે કારણે યુરોપિયન શેકારીઓ, અવારનવાર ત્યાં શેકારગાહે ઉતરી પડે છે. વાઘ, રીંછ અને જંગલી-હરણ વીગેરે કેટલાંક એવાંજ બીજાં જનવરો, પાહાડોના ભીતરમાં આવેલા એકાંત ભાગમાં મળી આવે છે. ચીતા, રાણીબુડ, હાઇના, જંગલી મેંદા, પોરકયુપાઇન, ઉડ-કોક, સ્નાઇપ, વીગેરે ઇંગ્રેજોને જાણીતાં જનવરો હીયાં પુષ્કળ મળે છે. નીલગીરીના પાહાડોની હારમાલા લગભગ ૧૮ ટેકરીઓની બનેલી ગણાય છે, અને તે સઘળી ઓછામાં ઓછી ૭ લગ્ગર ફીટથી વધતામાં વધતી નવ લગ્ગર ફીટ જેટલી દરીઆની સપાટીથી ઉંચે આવેલી છે.

હીયાં ચોમાસાની શરૂઆત જુન અને જુલાઇમાં થાય છે. વરસાદ પણ ભારી પડે છે. આખી મોસમમાં સરેરાસ વરસાદ ૧૧૨ ઇંચ મપાય છે. ચોમાસાની આવી રીતની મોસમને લીધે, નીલગીરીની ટેકડીઓ ધણીજ કમપસંદ થઇ પડે છે. અકટોચર માસમાં બીજાં ચોમાસું બેસે છે, અને નવેમ્બર તથા ડીસેમ્બર માસમાં અવારનવાર વરસાદના ઝાપટાં ચાલુ પડતાં રહે છે. ડીસેમ્બરની આખેરીના દીવસોમાં ઠંડી પડવા માંડે છે, હવા ખુલ્લી થઇ જાય છે, અને એ ફેરફારની સાથે હવા માંહેલો ભીનાસ પણ જતો રહે છે, અને હવા સુકી થઇ જાય છે. જાન્યુઆરી, ફેબ્રુઆરી, માર્ચ અને એપ્રિલ માસના પાછલા ભાગ સુધી આકાશ ખુલ્લું રહે છે, અને પવન પણ સુકો પુકવા માંડે છે. એપ્રિલની આખેરીમાં પવનનું જોર બદલાય છે.

જીદાં જીદાં દરદે માટે, ઉટાકામંડની જીદી જીદી ટેકડીઓ.

ઉટાકામંડની ત્રણ જીદી જીદી ઉંચાઈવાલી ટેકડીઓ, જીદી જીદી દેહ-વાસાંઓને જોઈએ તે પ્રમાણમાં હવાનો ફેરફાર કરવાની મનપસંદ તક આપે છે. દાખલા તરીકે, બેહદ ગરમીથી બેગર થઈ ગયલાંઓને એકદમ ઉટાકામંડની સખત ઠંડીમાં જઈ વસવાની ભલામણ થઈ શકતી નથી; પણ તેમને પેહલાં નીચલી કુતુરની ટેકડી ઉપર થોડો વખત વસ્વાટ કરવાની ભલામણ કરવામાં આવે છે, અને ત્યાં થોડા દીવસ પસાર કીધા પછી, ઉંચી ટેકડી ઉપર જવાની સલાહ આપી શકાય છે. સામાન્ય રીતે જોતાં, નયળી તેમજ નાજુક દેહવાસાંઓને કુતુરની હવા-થી મોટો ત્રાસ થવાનો સંભવ રહે છે. લીવરની ખીમારીવાસાંઓને, તેમજ મરડાની પીડકારી ભોગવનારાંઓને હીયાંની હવા માફક આવે એમ નથી; પણ એ સીવાય ખીન્ન અનેક દરદીઓને મોટો લાભ થાય છે. મોટે ભાગે બચ્ચાંઓને કુતુરની હવા વધારે માફક આવે છે.

- ટેકડી ઉપર હવાના ફેરફાર માટે જોઓ પેહલાં જાણ છે, તેમના શરીર અંદર, ઉપર જઈ પુગતાંજ, જાણે નવું જોમ અને નવું જોર આવ્યું હોય, એવી લાગણી એકદમ પ્રગટી નીકળે છે, અને તેમના મન તથા તન બંનેને તાજગી અને રાહત મળેલી લાગે છે. હવાના ગુણથી થયેલા આવા ફેરફારથી, બાજે વખતે ઉંઘ પણ ઉડી જાય છે, કેટલાંકો આવા ફેરફારથી શરૂઆતમાં એટલાં તો ખુશી થઈ જાય છે. અને ખુશીમાં આવી બેખુદ બની ખાવા અને પીવામાં હુલ્લડ બની, બેઅંદાજ બને છે. પરીણામમાં કોઈ વાર તેઓને પેટનો મરજ (*Bilious diarrhæa*) લાગુ પડે છે.

બદલાયલી હવાનો બીજો ગુણ એ છે કે, તેથી પીસાય વધારે જગ્યામાં છુટવા માંડે છે. એ કાંઈજ નહીં, પણ ખુદરત આપણને બસારત કરે છે, કે દંડીથી બચવા માટે ગરમ કપડાંનો સારો જોવો ઉપયોગ કરે.

ઉટાકામંડમાં કેટલાંક હોટેલો! મુસાફરો માટે મોજુદ છે. વળી અંગલાઓ પણ ભાડે મળી શકે છે. પાણી પણ સોળું અને પીવા લાયક મળી શકે છે, પણ તેને સારી રીતે ગાળીને પીવાની લલામણુ કરવામાં આવે છે.

લાંબ દુવાગીર.

* * *

L. R. P. & S.



પત્ર ૩૮ મું.

સીમલા.



મારા માનવંતા સ્નેહી,

ઉન્હાળાની મોસમમાં હિન્દુસ્થાનની રાજધાની સીમલા બને છે. સળળ, ગવરનર જનરલનો તમામ રસાલો તથા સરકારી ઓફીસના સરવે વડા અમલદારો, કલકત્તાની ગરમી ખમી નહીં શકવાથી, કલકત્તાથી ઉડાંગરી કરી, આ પાહાડી મથક ઉપર જઈ વસે છે. ઉન્હાળાની મોસમમાં સીમલા જેટલું વસ્તીથી ચીકાર ભરાઈ જાય છે, તેટલુંજ શીયાળામાં તે એકાંત જેવું બની જાય છે. સળળ! ઉન્હાળાની મોસમમાં સીમલામાં ગવરનર જનરલની સવારી આવનાર હોવાને લીધે, ઉત્તર હિન્દુસ્થાનના માલેતુગ્ગર બહેખાઓ પણ ત્યાં ઉતરી પડે છે, તેમજ નહાના અને મોટા સરકારી અમલદારોની આમદની હાજતોને પોણાંચી વળવા માટે, ક્રીસમ ક્રીસમના વેપારીઓ અને ધંધાદારીઓ પણ સીમલાની મુલાકાતે જવાની આનાકાની કરતા નથી. આ કારણે ઉન્હાળાના સીમલા અને શીઆયાના સીમલામાં મોટો ફરક પડે છે.

મુંબઈથી સીમલા.

મુંબઈથી જેટલું નીલગીરી, તેટલુંજ મુંબઈથી સીમલા પણ દુર આવેલું હોવાથી, મુંબઈવાસીઓથી સીમલાની આમોહવાનો લાભ એકદમ લેવાઈ શકતો નથી, સળળ એ લાંબી મુસાફરી ખરચાણ થઈ પડે છે. મુંબઈથી સીમલા લગભગ ૧૨૧૫ માઈલ દુર આવેલું છે, અને ૭. આઈ. પી. તેમજ બરોડા રેલવે મારફતે, કાલકા થઈ, સીમલે જવાય

છે. સીમલાની વસ્તી શીયાળામાં ઘણી ઓછી થઈ જાય છે; પણ ઉન્હાળામાં સીમલા હલમલી રહે છે. દરીઆની સપાટીથી સીમલાની ઉંચાઈ લગભગ ૭ થી ૮ હજાર ફીટ ઉંચી, મધ્યમલી છે. શીયાળામાં હીયાં ઘણીજ કકડતી ઠંડી પડે છે. ઢોઢ ઢોઢ વાર તો સખત બરફ પણ પડે છે.

સીમલાની પ્રથમ સ્થાપણા કોણે કીધી અને ક્યારે થઈ.

સીમલામાં પેહલવણેલું મથક લેફ્ટનન્ટ રોસ નામના સરકારી અમલદારે ૪૦ સં ૧૮૧૯ માં કીધેલું કહેવાય છે. તેના પછી ત્રણ વરસ બાદ લેફ્ટનન્ટ કેનેડીએ એક નવ્યુકનું મકાન સીમલામાં બાંધેલું કહેવાય છે. એ પછી બીજાઓની નજર તુરંતજ સીમલા તરફ દોડી. અમ્બાલા, અને તેની આબુઆબુના અમલદારો ત્યાં જઈ પુગ્યા, અને ૪૦ સં ૧૮૨૬ માં સીમલાનો વસ્વાટ ચાલુ થયો. એ પછી તે વખતના ગવર્નર જનરલ લોર્ડ આમલસ્ટે પેહલવણેલો ઉન્હાળો સીમલામાં ગુબનરવાની સરચાત કીધી હતી. તે દીવસથી ઉત્તર હીન્દુ-સ્થાનમાં વસ્તા યુરોપીયન અમલદારો અને બીજાઓએ, સીમલાની સહેલગાહ શરૂ કીધી, અને આજે તે આગલું સીમલા આબોહવાના બાબમાં પોતાની ચહડતામાં ચહડતી કારતીની ટોંચે પોણેચી ચુક્યું છે.

વસ્તીના વધતાં જતાં પ્રમાણમાં, બંગલા અને રોનકદાર મકાનોની સંખ્યા સીમલામાં વધતી ચાલી છે. આજે આખું સીમલા પાહાડોની કીનારી ઉપર હારેદાર રોનકદાર ઇમારતોથી હલમલી રહ્યું છે. આ ઇમારતોની આખી હાર, ટેકડીના પુર્વ છેડાથી પશ્ચીમ છેડા સુધી, એક અર્ધ કુંડાળાના આકારમાં લંબાઈ છે, જે જોતાં આજની ઇજ-નેરી કળાનો આપણને મહાભારત ખ્યાલ આવે છે. આ બંને છેડાને એક નાકે 'જેકો' અને બીજે નાકે 'પ્રોસ્પેક્ટ હીલને' નામે વખણાયલી ટેકડીઓ આવી છે. જેમ ડારણલીંગ અને ઉટ્ટી, તેમજ સીમલાની હકીક-

તનો ખ્યાલ ફક્ત કાગળ ઉપર ચીતરવાથી વાંચકોને આપી શકાય એમ નથી. એટલાં માટે આ પાઠાડી સફર એક વાર જાતે કરવી, અને સીમલા નજરે જોવાની જો કોઈનેથી તક મળતી હોય, તો તે તક જવા દેવી, એ કાંઈજ નહીં, પણ જીંદગીની મોટામાં મોટી મોજ અને અનુભવનો ભોગ આપેલો કહેવાય. ખુદરતી દેખાવના બાજમાં, રચનાના બાજમાં, અને એવીજ બીજી બાજમાં સીમલા ડારજીલીંગથી સેહજપી ઉતરે એમ નથી.

સીમલાની આબો હવા અને તેના ગુણ અવગુણ.

સીમલામાં ૫૦ ઈંચથી ૧૦૦ ઈંચ પાણી જે કે ચોમાસામાં પડે છે, પણ સરેરાસ પાણી ચોમાસામાં ૭૫ ઈંચ જેટલું મપાય છે. વરસાદ ઘણાંજ ધુમસ અને વાદળ સાથે પડે છે. ગરમીની મોસમમાં ઘણીવાર ૮૫ ડીગ્રી જેટલો પારો થરમોમીટરમાં ચઢે છે, અને કોઈ કોઈ વાર ૯૦ ડીગ્રી સુધી દીવસના તાપમાં તે વધે છે. ઠંડીની મોસમમાં ૨૨ ડીગ્રી જેટલો પારો નીચે ઉતરે છે. પીવાના પાણીની ગોઠવણો સીમલામાં સારી રીતે કરવામાં આવી છે. મોજ-જેંક, અને રમતના સાધનોની સીમલામાં જરાપી ખુટ નથી.

મારચ અને એપ્રિલ માસથી સીમલા તરફ સહેજાણીઓની સફર શરૂ થવા માંડે છે. એ વખતે સધળે ઠેકાણે ખુશનુમા દેખાવો નજરે પડે છે. સહવાર અને સાંજના ઠંડક રહે છે, અને દીવસનો આબો વખત, હવા ખુશ લાગે છે. મે માસમાં ગરમી પડવા માંડે છે, અને મધ્યાન બપોરે, સીરામાં ૭૦ થી ૮૦ ડીગ્રી જેટલો પારો થરમા મીટરમાં ચઢે છે. જુનમાં સરવેથી વધારે ગરમી પડવા માંડે છે, અને તે વખતે ૯૦ ડીગ્રી જેટલો પારો ચઢે છે. પણ જુન માસની અધવચમાં ગરમી બીલકુલ નરમ પડી જાય છે, સહેજ વરસાદ વરસે છે, ચોતરફ ઠંડક પડવા માંડે છે, અને હવા દીલખુશ બની

રહે છે. જીવ્વાઈની શરૂઆતમાં ચોમાસું શરૂ થાય છે, અને વરસાદ ખટકે ખટકે વરસી સપ્ટેમ્બરની આખેરીએ પુરો થાય છે. આખું ચોમાસું સીમલાની ટેકડીઓ વાદલાંમાં ગોચા વીટલાઈ ગયલી હોય, એમ લાગે છે, કેમકે વાદલાંઓ ચોતરફથી ફરી વળેલાં હોય છે. એ પ્રસંગે નાજુક અને નળળી દેહવાલાંઓએ ઘણીજ સંભાળથી સીમલામાં રહેવું જોઈએ છે. બચ્ચાંઓને એવે સમે ડાયરીયાની ખીમારી વારંવાર લાગુ પડે છે. સપ્ટેમ્બરની આખેરીએ સીમલાનો તમામ મામલો ફેરવાઈ જાય છે. વરસાદ બંધ પડે છે, વાદળાંઓ છુટાં પડી અદ્રશ્ય થઈ જાય છે, ટેકડીઓ પોતાના અસલ બહારમાં ખીલી નીકળે છે, અને તમામ હવા દીલખુશ, અને પુખ્તીકારક બને છે; પણ સીમલા પોતાની ખુદરતી ખુબસુરતીના બહારમાં જેવું અકટોચર માસમાં ખીલી રહે છે, તેવું ખીજ કોઈખી મોસમમાં તે દેખાતું નથી. નવેમ્બરમાં સહેજ ઝાકળ પડે છે, પણ ડીસેમ્બરની આખેરી સુધી હવા ખુશનુમાં રહે છે, અને સહેજસાજ બરફ પડતું રહે છે. ડીસેમ્બર અને જાન્યુઆરી માસમાં સુરજ પ્રકાશતો રહે છે, જો કે બરફ વધારે પડવા માંડે છે. પણ એ સઘળો વખત હવા સહેજખી નુકસાન કારક થઈ પડતી નથી. જો કે જાન્યુઆરીમાં સખત ઠંડી પડે છે, અને બરફ જમીન ઉપર બળે ધંચ જાડું પડી રહે છે, તોપણ હવામાં સરદી કે બીનાસ ખીલકુલ હોતો નથી, જેથી આમોહવા મજબુત તેમજ નળળાં આદમીને એકસરખી રીતે સુખાકારી નીવડે છે.

સીમલાની હવા મેલેરીયલ ડીસીઝવાલાંઓને મોટો ફાયદો કરે છે. પેટના, લીવરના, હાર્ટના અને ફેફસાંના દરદીઓને સીમલાની હવા ખીલકુલ માફક આવે એવી નથી. બચ્ચાંઓના સઘળાં દરદો ઉપર, સીમલાની હવા ઘણી સારી અસર કરે છે; પણ ફક્ત ડાય-

રીયા, અને ડીસેન્ટરી (પેટ અને મરડાની બીમારી) ઉપર સીમલાની હવા જરાબી સારી અસર કરતી નથી. બચ્ચાંના બાબમાં એટલું વધુ કહી શકાશે, કે છાતીનાં દરદવાલાં બાળકો, તેમજ નબળી દેહવાલાં બચ્ચાંઓને સીમલાની શીયાળાની મોસમ, માફક આવશે કે નહીં, તે વીશે તેમના તબીબોની સલાહ હમેશાં લેવી ઘટે છે.

થોડાંક રહી ગયલાં મથકોની ઉપર ટપકેની જાણવા જોગ યાદી.

ઉપલાં સરવે મથકો મુંબઈથી દુર પડેલાં હોવાથી, તેમનો લાભ લેવાને મુંબઈગરાંઓને અનેક સખખોને લીધે નહીં અને એ બનવા જોગ છે. તેથી કાંઈ એમ કહેવાતું નથી, કે મુંબઈગરાંઓ માટે, એવી આખોહવાવાલાં મથકો, મુંબઈ શહેરની નજદીકમાં આવેલાં નથી. આગળ હું લખી ગયેા છું, કે આ દેશના પ્રત્યેક ઇલાકાની પડોસમાં, એવી આખોહવાવાલાં એકથી વધુ મથકો, ગોયા ખુદરતે જાણી જાણી સ્થાપેલાં હોય, એમ લાગે છે. મુંબઈગરાંઓને માટે મુંબઈની પડોસમાં આવેલાં આખો હવાવાલાં મથકોમાં, ખંડાલા, લાનોલી, દેવલાલી, ઇગતપુરી, માથેરાન અને મહાબલેશ્વર વીગેરે વધતી ઓછી ઉંચ્યાઈએ આવેલાં કેટલાંક જાણીતાં મથકો છે, જેનો લાભ મુંબઈવાસીઓ બારે માસ લેતાં રહે છે, એ વાત જાણીતી છે. આ રંગીલાં મથકો માંહેલાં થોડાંકની તવારીખ, પુસ્તક રૂપે છપાઈ પ્રગટ થઈ ચુકેલી છે.

લાંબુ દુવાગીર.

* * *

L. R. C. P. & S.

સમાપ્ત.

